

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Hanna Mäkijärvi

NUORTEN TERVEYS – Kyselytutkimus seitsemäsluokkalaisten
internetin käytöstä, nukkumisesta ja liikunnan harrastamisesta

Opinnäytetyö
Lokakuu 2013



OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2013
Hoitotyön koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijä
Hanna Mäkijärvi

Nimeke
Nuorten terveys – Kyselytutkimus seitsemäsluokkalaisten internetin käytöstä, nukkumisesta ja liikunnan harrastamisesta

Toimeksiantaja
Joensuun kaupunki

Tiivistelmä

Nuorten ajankäyttöä ovat alkaneet hallita viime vuosikymmenien aikana tietokone ja internet. Internetin parissa vietetty aika on poissa ajasta, joka aikaisemmin käytettiin liikunnan harrastamiseen ja nukkumiseen. Riittäväillä yöunilla ja säännöllisellä liikunnan harrastamisella on suuri merkitys nuorten normaalin fyysisen ja psyykkisen kehityksen kannalta.

Opinnäytetyön tarkoitus oli kuvata liiallisen, mahdollisesti riippuvuuteen asti edenneen internetin käytön haitallisuutta sekä liikunnan ja unen tarpeen merkitystä nuorten terveydelle. Tutkimustuloksen perusteella koulu voi arvioida terveystieteiden tarpeen liikunnan harrastamisesta, riittävien yöunien merkityksestä sekä liiallisen internetin käytön haitallisuudesta. Tutkimus oli kvantitatiivinen surveymenetelmällä toteutettu kokonaistutkimus. Kyselyyn vastasi 146 seitsemännen luokan oppilasta.

Tuloksista selvisi, että internetiä käytti päivittäin kolme neljäsosaa seitsemännen luokan oppilasta. Internetin käyttämisen tiheydessä ei ollut merkittävää sukupuolten välistä eroa. Pojat käyttivät internetiä pidempiä aikoja yhden vuorokauden aikana kuin tytöt. Reilu kolmannes seitsemäsluokkalaisista nukkui keskimäärin yli kahdeksan tunnin yöunia. Aerobisen liikunnan suosituksen mukaisesti liikkui joka neljäs nuori. Lihaskuntoliikunnan suositus täyttyi neljällä nuorella kymmenestä. Jatkotutkimusmahdollisuuksia ovat esimerkiksi erilaisten terveystieteiden mallien kehittäminen tai pitkittäistutkimuksen tekeminen.

Kieli
suomi

Sivuja 46
Liitteet 6

Asiasanat
nuoruus, internet, liikunta, uni, riippuvuus



THESIS
October 2013
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FIN 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. 358-50-405-4816

Author
Hanna Mäkijärvi

Title
Adolescents' Health – Study on 7th Graders' Use of Internet, Exercising and Sleeping

Commissioned by
City of Joensuu

Abstract

Computers and the Internet have begun to control adolescents' use of time in the last few decades. Time used for surfing on the Internet causes adolescents have less time for exercising and sleeping. Adequate amount of sleep and regular exercising have a great importance in adolescents' normal physical and mental development.

The purpose of this thesis was to describe the disadvantages of excessive, possibly addictive use of the Internet and the significance of sleep and exercising for adolescents' health. Based on the results of this study, the school may estimate the need of health education for adolescents considering exercising, sleep and excessive use of the Internet. The study was quantitative survey, the questionnaire of which was responded by 146 7th graders.

The results revealed that three out of four 7th graders used the Internet on a daily basis. There was no relevant difference in the activity of using the internet between genders. However, boys used the Internet for longer periods during a day than girls. More than one third of 7th graders slept more than eight hours per night. Every fourth adolescent followed recommendation for daily aerobic exercising and four adolescents out of ten followed the recommendation for daily muscle exercise. Further possibilities of study in this topic include, for example, creating different kinds of health education models or performing a longitudinal study.

Language
Finnish

Pages 46
Appendices 6

Keywords
adolescence, Internet, exercising, sleep, addiction

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Nuoruusiän fysiologinen ja psykologinen kehitys	6
3	Internet ja internetriippuvuus	8
3.1	Internet	8
3.2	Riippuvuus	9
3.3	Internetriippuvuus	11
4	Liikunta	14
4.1	Liikunnan hyödyt	14
4.2	Liikuntasuositus	16
5	Uni	17
5.1	Unentarve	17
5.2	Unenpuutteen vaikutukset	19
6	Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat	21
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat	21
7.1	Kvantitatiivinen tutkimus	21
7.2	Kohdejoukko	22
7.3	Mittari	22
7.4	Aineiston käsittely ja analysointi	25
8	Tutkimustulokset	26
8.1	Vastaajien taustatiedot	26
8.2	Nukkuminen	26
8.3	Liikunnan harrastaminen	27
8.4	Internetin käyttäminen	28
8.5	Ristiintaulukoinnit	31
9	Pohdinta	34
9.1	Tutkimustulosten tarkastelu	34
9.2	Eettisyys ja luotettavuus	39
9.3	Prosessin arviointi	41
9.4	Hyödynnettävyys ja jatkotutkimusmahdollisuudet	43
	Lähteet	44

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Kysely 7.-luokkalaisille
Liite 3	Sukupuolijakauma ja vastausprosentti luokittain
Liite 4	Taulukko yöunia lyhentävistä tekijöistä
Liite 5	Tutkimuslupa
Liite 6	Koulun jatkokäyttöä varten muokattu kyselylomake

1 Johdanto

Viime vuosikymmenien aikana lasten ja nuorten ajankäytössä havaittavissa olleet selvät muutokset ovat huolta herättäviä. Unen ja liikunnan määrä on vähentynyt, ja vastaavasti tietokoneiden ja internetin parissa käytetty aika on ollut voimakkaassa kasvussa (Tilastokeskus 2007, 228). Liikunnan ja nukkumisen laiminlyöminen kasvuiässä voivat aiheuttaa vakavia ja pitkäaikaisia ongelmia nuorten elämään.

Liikunta kasvuiässä on välttämätöntä normaalin fyysisen kehityksen kannalta (Sosiaali- ja terveysministeriö & Nuori suomi ry. 2005, 7, 10). Liikunta ehkäisee myös kansanterveydellisesti merkittävien sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen, keuhkosairauksien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja mielenterveysongelmien, syntymistä (Käypä hoito -suositus 2010, 2). Univaje häiritsee nuorten keskittymis- ja oppimiskykyä sekä altistaa mielenterveysongelmille ja päihteiden käytölle. Univaje voi alistaa myös ylipainon kehittymiselle ja tulehdussairauksille. (Orzech 2010, 15). Terveysvaikutusten lisäksi tietokoneen parissa vietetyllä ajalla voi olla nuorten elämään muitakin pitkäkantoisesti vaikuttavia tekijöitä. Viihdemedian liiallisella käytöllä on todistetusti vaikutusta esimerkiksi kouluarvosanoihin (Syväoja, Kantomaa, Ahonen, Hakonen, Kaanpää & Tammelin 2013, 10).

Opinnäytetyö käsitteli liikunnan, nukkumisen ja internetin käytön vaikutuksia yläkouluikäisten hyvinvointiin. Opinnäytetyö tarkasteli mahdollisen internetriippuvuuden vaikutuksia nuorten terveyteen sekä internetriippuvuuden syntymismekanismeja sekä liikunnan ja unen merkitystä nuorten terveyden kannalta. Opinnäytetyön tarkoitus oli kuvata liiallisen, riippuvuuteen asti edenneen internetin käytön haitallisuutta sekä liikunnan ja unen tarpeen merkitystä nuorten terveydelle. Opinnäyte oli tutkimuksellinen työ. Toimeksiantaja (liite 1) oli joensuulainen yläkoulu. Tutkimusmenetelmänä oli kvantitatiivinen survey-tutkimus. Kysely toteutettiin yläkoulun seitsemäsluokkalaisten oppilaiden keskuudessa.

2 Nuoruusiän fysiologinen ja psykologinen kehitys

Nuoruudessa ihmisen kehitys on ristiriitaisessa tilanteessa. Toisaalta monien mittausten mukaan nuori on elämänsä parhaassa kunnossa fyysisesti ja kykenee lapsuuteen verrattuna uudenlaiseen järkeilyyn ja suunnitteluun. Kuitenkin kuolleisuus nousee 200 - 300 prosenttia lapsuudesta myöhäiseen nuoruusikään mennessä. Kuolleisuus ja vammautumiset selittyvät nuorten kykenemättömyydellä hallita käytöstään, tunteitaan ja impulssejaan. Myös masentuneisuutta on entistä enemmän. Alkoholin käyttö ja itsemurhat ovat yhteydessä masennukseen. Erilaiset riippuvuudet kehittyvät erityisen helposti nuoruusiässä. Riippuvuus voi kehittyä esimerkiksi tupakkaan, alkoholiin, huumeisiin, peleihin tai nettipornoon. Kaikilla näillä riippuvuuksilla on yhteinen neurobiologinen pohja. (Sinkkonen 2010, 40 - 41.)

Puberteetin käynnistyminen aloittaa lapsen muuttumisen nuoreksi. Tekijät, jotka käynnistävät puberteetin, eivät ole vielääkään täysin tunnettuja. Geeneillä on suurin merkitys puberteetin käynnistymisen ajankohdan määräytymisessä. Varhain kehittyneiden vanhempien lapset tulevat aikaisin murrosikänsä. Puberteetin ajoittumisella on nuorelle suuri sosiaalinen ja psykologinen merkitys. Nuoren psyykkinen kehitys voi häiriintyä, jos hän juuri silloin, kun hän haluaisi olla samanlainen kuin muut, poikkeaa ulkoisesti muista nuorista. (Sinkkonen 2010, 23.)

Puberteetin käynnistää hypotalamuksen, aivolisäkkeen ja sukurauhasten muodostaman ketjun kypsyamisprosessi. Hypotalamuksen erittämät gonadotropiineja vapauttavat hormonit stimuloivat aivolisäkkeen etuosaa, joka erittää gonadotropiineja. Aivolisäkkeen etuosan erittämät gonadotropiinit käynnistävät sukupuolielinten kehittymisen lopulliseen kokoonsa ja muotoonsa. Sukupuolirauhaset erittävät sukupuolihormoneja estrogeenia ja testosteronia. Sekundaaristen sukupuolitunnusmerkkien kehittyminen alkaa vasta, kun sukupuolihormonien pitoisuus plasmassa on saavuttanut tietyn kynnyksarvon. (Sinkkonen 2010, 24 - 25.)

Nuoruuden katsotaan kestävän 11-vuotiaasta 25-vuotiaaksi saakka. Nuoruuteen kuuluu useampia vaiheita: varhaisnuoruus 11 - 14-vuotiaana, keskinuoruus 15 - 18-vuotiaana ja myöhäisnuoruus 19 - 22/25-vuotiaana. Nuoruuden alkaminen on helppo määritellä. Sen katsotaan alkavan, kun puberteettiin liittyvät fyysiset muutokset alkavat. Aikuisuuden alkaminen on vaikeammin määriteltävissä. Nuoruusajan kehitystä voidaan kuvata myös kolmen kriisin ratkaisuksi. Kolme kriisiä ovat: ihmissuhteiden kriisi, identiteetin kriisi ja ideologioiden kriisi. Yleensä kriisit seuraavat ajallisesti toisiaan, mutta päällekkäisyyksiäkin voi esiintyä. Varhaisnuoruuteen liittyvät vahvimmin fyysiset muutokset sekä kapiointi auktoriteetteja vastaan ja ystävyssuhteiden luominen ikätovereiden kanssa. Keskinuoruudessa pohditaan identiteettikysymyksiä ja selkeytetään minäkokemuksia. Myöhäisnuoruuteen painottuvat ideologisten teemojen käsittely ja oman aseman hahmottaminen maailmassa. (Nurmiranta, Leppämäki & Horppu 2009, 72.)

Mielialojen nopean vaihtelun on ajateltu johtuvan kasvaneista hormonimääristä. Hormoneilla on toki vaikutuksensa, mutta otaksuttua pienempi. Paljon enemmän ailahtelevaisuuteen ja impulsiivisuuteen vaikuttaa keskushermoston keskeneräisyys. Nuoresta tulee äärettömän herkkä sosiaalisille tekijöille aivojen nopean kehityksen myötä. Nopeat mielialan vaihtelut eivät johdukaan hormoneista vaan keskushermostosta, joka ei ole vielä valmis kontrolloimaan tuottamia impulsseja. (Sinkkonen 2010, 41.) Nuoruudessa aivoissa kehittyvät tunteisiin liittyvät osa-alueet. Nuori joutuu opettelemaan tunteiden kanssa elämisen. Toisilla prosessiin voi mennä kauemmin, ja toiset sopeutuvat uusiin voimakkaisiin tunteisiinsa nopeammin. Ikätoverit nousevat nuoren arvo-asteikossa aikuisten yläpuolelle. Usein nuoret kätkevät oman hämmennyksensä ja epävarmuutensa. Ikään kuuluu riski joutua ”väärille poluille”, kuten ajautua mukaan rikolliseen toimintaan. (Cacciatore 2009, 89 - 91.)

Nuori on käymistilassa, jossa vilkastunut hormonitoiminta ja kehittyvä keskushermosto saavat aikaan tarpeen kokea voimakkaita elämyksiä ja uusia kokemuksia, mutta impulssien säätelylle tarpeellinen aivoalue ei ole vielä riittävän kehittynyt. Nuoret syyllistyvätkin usein sellaisiin tekoihin, joita eivät olisi pari

vuotta aikaisemmin voineet ajatellakaan tekevänsä, ja joita he parin vuoden kuluttua häpeävät. (Sinkkonen 2010, 43.)

Nuoruusikä on erityisen haavoittuvaa aikaa psykiatriin sairauksiin sairastumisen osalta. Keskushermoston impulssien hallinnan kypsymättömyyden lisäksi nuorilla on suuri tarve kuulua joukkoon. Jos ”väärille poluille” mukaan meneminen takaa joukkoon kuulumisen, houkutus voi kasvaa huomattavasti. Nuorta on suojeltava hänen impulsseiltaan, koska nuoren oma keskushermosto ei anna vielä valmiuksia tekojen seurauksien harkitsemiseen. Aivojen rakenteelliset muutokset ovat nuoruudessa yhtä suuria kuin varhaislapsuudessa, joten tilanteen korjaaminen on mahdollista ongelmatapauksissa. (Sinkkonen 2010, 43 - 44.)

3 Internet ja internetriippuvuus

3.1 Internet

Internet helpottaa arkielämää, koska se tarjoaa paljon mahdollisuuksia yhteyden pittoon ihmisten kesken, nopean ja helpon väylän viihdepalveluihin ja online-kauppoihin. Internet alkaa positiivisten ominaisuuksiensa vuoksi ottaa aikaa arkielämässä entistä enemmän. Osa ihmisistä voi kietoutua internetin maailmaan intohimoisesti. (Tosun & Lajunen 2009, 401.) Useimmille internet on vapaa-ajan toimintaa ja ajanvietettä. Internet on kuitenkin vallannut alaa myös työelämässä ja arkiasioiden hoitamiseen liittyvissä asioissa. Etenkin koululaisille ja opiskelijoille internetistä on tullut opiskeluun liittyvä välttämättömyys. Internet toimii nykyään yhä enemmän myös sosiaalisen median ja yhteydenpidon, kommunikaation sekä yhteisöihin kuulumisen välineenä. (Björklund, Heiskanen & Kokko 2011, 13.)

Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan vuonna 2006 suomalaisista 10 - 17-vuotiaista lapsista lähes kaikilla oli kotonaan tietokone käytettävissä. Kaksi kolmasosaa lapsista sanoi käyttävänsä tietokonetta päivittäin tai lähes päivittäin.

Internet-yhteys löytyi kotoa yhdeksällä kymmenestä lapsesta. Lähes kaikki lapset olivat käyttäneet internetiä joskus. Internetiä käytti päivittäin tai lähes päivittäin 78 % nuorista. Internetin käyttäminen on suositumpaa 13 - 17-vuotiaiden keskuudessa kuin 10 - 12-vuotiaiden keskuudessa. Viisi suosituinta internetin käyttökohdetta olivat vuoden 2006 tieto- ja viestintätekniikan käyttötutkimuksessa: sähköposti 81 %, pikaviestit 75 %, pelaaminen 73 %, tavaroiden ja palveluiden tiedon etsiminen 60 % ja musiikin kuuntelu, lataaminen ja kuvien lataaminen 60 %. (Tilastokeskus 2007, 237.)

Internetin käyttö päivittäin on lisääntynyt 10 - 14-vuotiaiden keskuudessa vuodesta 1999 vuoteen 2009 mennessä 9 %:lla. Vuonna 2009 internetin päivittäiskäyttäjiä oli 10 - 14-vuotiaista 43 %. Myös useana päivänä internetin käyttäminen on kaksinkertaistunut 16 %:sta 32 %:iin kymmenessä vuodessa. Lapsien, jotka eivät käytä internetiä koskaan, määrä on laskenut kymmenessä vuodessa 22 %:sta 1 %:iin. (Tilastokeskus 2011a.) Jyväskylän seudulla kevään 2011 aikana viides- ja kuudesluokkalaisille tehdystä tutkimuksesta vastaajat ilmoittivat viettävänsä keskimääräisesti viihdemedian (television ja videoiden katselu, tietokoneen ja videopelien pelaaminen sekä tietokoneen käyttö muihin tarkoituksiin) äärellä 3,6 tuntia vuorokaudessa. Sukupuolten välillä ei ollut havaittavissa merkittävää tilastollista eroa viihdemediaan käytetyn ajan kannalta. (Syväoja ym. 2013, 9 - 10.) Suosituksen mukaan lasten ja nuorten ei tulisi käyttää aikaansa viihdemedian ääressä yli kahta tuntia vuorokauden aikana. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 6.)

3.2 Riippuvuus

On yleinen uskomus, että riippuvuudet syntyvät tietynlaisten aineiden tai anomaisuuden seurauksena. Uskotaan, että kuka tahansa voi jäädä tämän tai anomaisen aineen koukkuun sitä nauttiessaan. Tämän vuoksi osaa nautintoaineista pidetään laittomina. Koska riippuvuus voi syntyä muuhunkin kuin kemialliseen aineeseen, kuten puhelinseksiin tai rahapelaamiseen, on vaikea uskoa, että itse aine olisi riippuvuuden aiheuttaja. Pelkästä nautintoaineesta syntyvää riippuvuutta kyseenalaistaa myös se, että ihmiset usein korvaavat riippuvuuden

toisella. Esimerkiksi raitistunut alkoholisti ajautuu pakonomaiseen rahapelien pelaamiseen tai tupakkalakkolainen aloittaa kohtuuttoman napostelun. (Koski-Jännes 2006, 261 - 262.) Riippuvuus muuttaa psyykeä. Ei ole olennaista väitellä siitä, minkälaiset asiat riippuvuutta voivat aiheuttaa. Olennaista on pohtia, miksi ihminen tulee riippuvaiseksi jostakin. Millä tavalla riippuvuus vaikuttaa hänen tavoitteisiinsa, ihmissuhteisiinsa ja asioiden tärkeysjärjestykseen. Vaikeasti riippuvaisen ihmisen ajatuksista ja teoista voi olla vaikea löytää mieltä ja sisältöä. (Sinkkonen 2010, 213.)

Ihminen on tarkoitettu olemaan yhteydessä toisiin ihmisiin ja opettelemaan koko elämänsä ajan yhdessäolon edellytyksiä. Olemme aina jostakin tai jostakusta riippuvaisia. Ensimmäinen riippuvuus syntyy äidin ja vauvan välille. Tämän elämän ja henkiinjäämisen kannalta välttämätön riippuvuus syntyy, kun rakastuminen ja rakastaminen sitovat osapuolet toisiinsa. Nykymaailmassa ihmisillä on voimakas taipumus tulla riippuvaiseksi erilaisista asioista. Toiset tulevat riippuvaiseksi pornosta, kun taas joku hakee lohtua tavaroiden ostamisesta. Riippuvaiseksi voi tulla myös pakonomaiseen urheilemiseen. (Sinkkonen 2010, 210 - 211.)

Neurotieteilijät ovat pystyneet osoittamaan, että kaikkien riippuvuuksien taustalla on sama aivosysteemi ja neurokemiallinen järjestelmä. Riippuvuuden aiheuttaa dopamienerginen palkitsemisjärjestelmä. Dopamienerginen palkitsemisjärjestelmä on mukana sekä emotionaalisen että fyysisen riippuvuuden syntymisessä. (Sinkkonen 2010, 210 - 211). Muutkin hermoston välittäjäaineet, kuten serotoniini, GABA ja endorfiinit ovat mukana riippuvuuskäyttäytymisen säätelyssä. Dopamiiniradan aktivoitumisen katsotaan olevan yhdistävä tekijä erilaisia riippuvuuksia yhdistävässä prosessissa. (Koski-Jännes 2006, 269.)

Riippuvuus esimerkiksi huumeisiin syntyy sen vuoksi, että meille elintärkeä biologinen järjestelmä aktivoituu väärässä kohdassa. Viiltelystäkin voi tulla riippuvaiseksi. Itseään viillelleet nuoret ovat kertoneet viiltelyn aiheuttavan samanlaisen huumen tunteen kuin pääsisi takaisin äidin syliin. Riippuvuuksissa pysäyttävintä onkin se, että usein niillä haetaan samaa tunnetta kuin toisen ihmisen lähellä olemisesta. (Sinkkonen 2010, 211, 213.)

Riippuvuutta aiheuttava aine aktivoi monille peruselintoiminnoille, kuten syöminen ja seksi, tärkeitä aivoratoja. Esimerkiksi huume kohottaa dopamiinin tasoa, mikä tuottaa mielihyvän kokemuksen. Aivot oppivat muistamaan tämän mielihyvän ja haluavat kokea sen uudelleen. Tavallisesti dopamiinipitoisuudet kohoavat arkisista mielihyvän lähteistä, kuten hyvän ruuan tuoksusta tai rakkaan ihmisen kohtaamisesta. Huumeiden käyttö saa aikaan nopeita ja voimakkaita dopamiinin erityspiikkejä. Erityspiikkien vuoksi aivot vähentävät dopamiinin erityystään. Tarvitaan yhä voimakkaampia ärsykeitä mielihyvän kokemiseksi. Pitkään käytettynä huumeet tuhoavat käyttäjältään mahdollisuuden kokea mielihyvää. Erityisesti nuoruudessa aivot ovat hyvin haavoittuvassa tilassa vahingoittumaan kypsymättömyytensä vuoksi. (Sinkkonen 2010, 212.)

Usein riippuvuudesta seuraa oman elämän hallinnan menettäminen. Paradoksaalisesti riippuvuuden tavoite on usein hallinnan tunteen säilyttäminen. Riippuvuuskäyttäytyminen antaa tunteen jonkinasteisesta tilanteen hallinnasta, jos ihminen kokee, että ei muilla tavoin pysty tavoittamaan itselleen tärkeitä tavoitteita. Kyse on korviketoiminnasta, jolla pyritään hoitamaan yksinäisyyttä, arvottomuutta, valinnanmahdollisuuksien rajallisuutta tai kohtuuttomaksi koettuja ulkoisia vaatimuksia. Riippuvuudella haettu hallinnan tunne ei ratkaise itse ongelmaa, vaan johtaa lopulta haittojen kumuloitumiseen. (Koski-Jännes 2006, 266.)

3.3 Internetriippuvuus

Suomen kieleen internetriippuvuus käsite on mukautunut ilman kyseenalaistamisia. Suomessa ilmiön tutkiminen on kuitenkin ollut vähäistä. Kansainvälisissä tutkimuksissa riippuvuuden muodostumista on tutkittu jo internetin alkuaajoista lähtien, ja sen on havaittu liittyvän esimerkiksi masennukseen ja yksinäisyyteen. Internetin jatkuvan kehityksen ja sen monimuotoisuuden vuoksi käsite on melko hajanainen. Internetriippuvuus on myös kyseenalaistettu kokonaan. Ilmiötä on ehdotettu kuvaamaan laajempia määritelmiä ja lievempiä ilmaisuja, kuten esi-

merkiksi internetin käytön riskit, liiallinen internetin käyttäminen ja ongelmallinen internetin käyttäminen. (Björklund ym. 2011, 13.)

Kansainvälisessä tutkimuksessa internetriippuvuus on tunnustettu käsitteenä 1990-luvun puolivälistä lähtien, jossa se kuvataan uudenaikaisena mielenterveysongelmana, jonka merkit ja oireet ovat samanlaisia kuin aiemmin tunnettujen riippuvuuksien. Internetriippuvuutta on hallitsematon, pakonomainen ja vahingoittava internetin käyttö. Internetriippuvuus aiheuttaa ongelmia psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi myös fyysiselle hyvinvoinnille. (Lam, Peng, Mai & Jing 2009, 551.)

Internetriippuvuus luetaan impulssinkontrollihäiriöihin kuuluviin oireistoihin. Internetriippuvuus on samantyyppistä kuin perinteinen massamediariippuvuus, kuten televisioriippuvuus, mutta sen katsotaan kuitenkin olevan vaarallisempi, koska televisio kuuluu vapaa-ajan käyttöön, ja internet kuuluu nykyään ihmisten elämään niin töissä, koulussa kuin vapaa-ajallakin. Haitallisuutta lisää myös se, että internetin käyttäminen muuttaa ihmisten sosiaalista kanssakäymistä. (Song, Larose, Eastin & Lin 2004, 384.)

Internetriippuvuus voidaan määrittää samoilla oireilla kuin alkoholi- tai peliriippuvuus: pakkomielleiset ajatukset, toleranssi, heikentynyt impulssikontrolli, lopettamiskyvyttömyys ja vieroitusoireet. Internetriippuvuuden määrittäminen on hankalaa, koska ollakseen todella riippuvainen, on henkilön elämänhallinnan täytynyt vakavasti järkkäytyä riippuvuuden vuoksi. Riippuvuus on esimerkiksi johtanut täydelliseen sosiaaliseen eristäytymiseen tai koulun keskeytymiseen. On myös muistettava, että riippuvuus kehittyy ajan kuluessa. Saattaa olla, että henkilöllä täyttyvät kaikki riippuvuuden kriteerit, mutta hän pystyy yhä viettämään normaalia elämää riippuvuudesta huolimatta. Internetin käyttö voi kuitenkin ajan kuluessa edetä elämänhallintaa häiritsevälle tasolle. (Song ym. 2004, 384 - 385.)

Internetriippuvuuden syntymiseen voi vaikuttaa kokemus, että internetissä voi ilmaista todellista minää. Todellisen minän ilmaisemista voi helpottaa se, että internetin välityksellä kommunikoidessa ei tarvitse olla fyysisesti läsnä toisen

henkilön kanssa. Internetin välityksellä kommunikoidessa pelko sosiaalisesti hylätyksi tulemista ei ole niin suuri kuin kasvokkain kommunikoidessa. (Tosun & Lajunen 2009, 402.) Ongelma internetin käytössä ei ole kaiken sen sisällön suhteen, vaan eri sisältöjen liiallinen käyttö voi aiheuttaa ongelmia käyttäjälleen. Ongelmia aiheuttavia sisältöjä ovat esimerkiksi pelit, keskustelut muiden kanssa tai verkon yhteisöpalvelujen käyttö. Myös yleiseen internetissä surffailemiseen voi tulla riippuvaiseksi. (Björklund ym. 2011, 13).

Lisääntyvästä internetiriippuvuuden tutkimuksesta huolimatta sen syntymekanismi on yhä tuntematon. Internetiriippuvuutta koko väestön keskuudessa on Yhdysvalloissa 0,3 % ja Norjassa 1 % väestöstä. Esimerkiksi Kreikassa nuorison keskuudessa internetiriippuvuutta on 8 %:lla. Yleisempää internetiriippuvuus on nuorten sulkeutuneiden, introverttien miesten keskuudessa, mutta häiriö on lisääntymässä myös naispuolisten nuorten keskuudessa. (Lam ym. 2009, 551.) Taiwanilaisnuorten parissa tehdyssä tutkimuksessa tultiin johtopäätökseen, että sukupuoli ei ole merkittävää vaikutusta internetiriippuvuuden syntymisen kannalta. Taiwanilaistutkimuksessa tultiin myös siihen johtopäätökseen, että vanhempien puuttumisella nuorten internetin käyttöön on merkittävä ehkäisevä vaikutus riippuvuuden syntymisen kannalta. Myös kodin ulkopuolisilla aktiviteeteilla oli internetiriippuvuutta ehkäisevä vaikutus. (Lin, Lin & Wu 2009, 999)

Kreikassa 14 - 19 -vuotiaille tehdyssä internetiriippuvuutta koskevassa tutkimuksessa todettiin, että internetin käytön lisääntyessä tutkimukseen osallistuvilla alkoivat sukupuolten väliset erot käyttökohteissa selventyä. Pojat keskittyivät enemmän yksin tapahtuvaan toimintaan, kuten videoiden katselemiseen, ja tytöt internetin välityksellä kommunikoimiseen. Odotusten vastaisesti online-pelaaminen ei lisääntynyt internetin käyttöön kulutetun ajan kasvaessa tutkittavilla. Tutkimuksessa tultiin johtopäätökseen, että internetiriippuvuus korreloi vahvasti anti-sosiaalisen ja aggressiivisen käyttäytymisen kanssa. (Fisoun, Floros, Geroukalis, Ioannidi, Farkonas, Sergeantani, Angelopoulos & Siomos 2012, 42 - 43). Alle kaksi tuntia vuorokaudessa viihdemedian parissa aikaansa viettävillä oli korkein kouluarvosanojen keskiarvo, ja yli viisi tuntia viihdemedian parissa olevien keskiarvo oli heikoin Jyväskylän seudun viides- ja kuudesluokkalaisten keskuudessa tehdyssä tutkimuksessa. (Syväoja ym. 2013, 10.)

4 Liikunta

4.1 Liikunnan hyödyt

Lasten päivittäinen liikunnan määrä on vähentynyt merkittävästi lasten elinpiiriin vaikuttaneiden yhteiskunnallisten muutosten vuoksi jo varhaislapsuudesta lähti-en. Runsaiden ulkoleikkien sijaan lapsi istuu sisällä puuhaamassa ja istumassa erilaisten tietoteknisten laitteiden parissa. Lasten ja nuorten normaali kasvu ja kehitys ovat vaarantuneet nykyisillä liikuntamäärillä. Lapsen lihasten kasvu ja lihasvoiman kehittyminen vaativat jatkuvaa ja aktiivista liikkumista. Liikkuminen vahvistaa sidekudoksia, jänteitä ja luukudosta. Hengitys- ja verenkiertoelimistön kehittymisen kannalta on tärkeätä, että lapsi liikkuu päivittäin hengästymiseen saakka. (Sosiaali- ja terveysministeriö & Nuori suomi ry. 2005, 7, 10.) Nuoruusikä on voimakasta kasvun ja kehityksen aikaa. Vaikka nuoruusiässä fyysisen aktiivisuuden minimimäärä on hieman lapsuusajan suositusta pienempi, on nuortenkin suositeltavaa liikkua useita tunteja päivässä. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 18.)

Liikunta on välttämätöntä toimintakyvyn säilymiselle kaikkina ikäkausina. Lapsille ja nuorille liikunta on tärkeätä luuston ja lihaksiston normaalin kehityksen kannalta. Nuorilla aikuisille liikunta on tärkeää mahdollisimman suuren luumassan säilymisen kannalta. Kaikkia lapsuusiässä harrastettavan liikunnan hyötyjä ei voi saada enää myöhemmällä iällä. Kasvuiässä aloitettu liikuntaharrastus vahvistaa luustoa huomattavasti enemmän kuin aikuisena aloitettu. (Vuori & Miettinen 2000, 94.) Liikunta on myös elämystenlähde, joka lisää sisältöä lasten ja nuorten elämään. Liikuntaa voidaan käyttää myös sosiaalisen kasvatuksen apukeinona (Telama 2000, 56).

Liikunnalla on keskeinen merkitys eri kansanterveydellisesti merkittävien pitkäaikaissairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen, keuhkosairauksien, tuki- ja liikuntaelinsairauksien ja mielenterveysongelmien ehkäi-

syssä. (Käypä hoito -suositus 2010, 2.) Sairauksien ehkäisyn lisäksi liikunta on merkittävä voimavara terveyden ja hyvinvoinnin edistämisessä. Sen lisäksi, että liikunta edistää fyysistä terveyttä, se vähentää myös masennusta ja ahdistusta. Liikunnalla on positiivista vaikutusta myös itseluottamukseen. (Ojanen 2001, 107.) Kasvun ja kehityksen tukemisen lisäksi lapsuuden liikunta edistää liikuntataitojen omaksumista ja synnyttää liikunnallista elintapaa (Vuolle 2000, 39). Lapsi alkaa muokata kuvaa itsestään ja ympäristöstään sisäsyntyisen aktiivisuutensa avulla jo vastasyntyneenä. Tasapaino-, liikkumis- ja käsittelytaidot kehittyvät toistojen ja fyysisen aktiivisuuden avulla. (Numminen 2000, 49 - 50.)

Liikunnalla ei ole selviä myönteisiä tai kielteisiä sosiaalisia vaikutuksia. Liikunnan vaikutukset riippuvat siitä, millaisia sosiaalisia tilanteita liikunta antaa ja millaisia odotuksia yksilöön kohdistuu. Liikunta on hyvä sosialisointiväline, ja ympäristö ja tulokset riippuvat siitä, miten liikunta on organisoitu. Liikunnan ja urheilun myönteiset vaikutukset sosiaalisen kasvun kannalta voivat kärsiä liiallisen kilpailun korostamisen vuoksi. (Telama 2000, 68.) Salmela (2006, 94) on tullut tutkimuksessaan, jossa tutkittiin koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina, siihen tulokseen, että nuoret eivät itse koe liikuntaa suurena pätevyyden tunnetta nostavan asiana. Pojat kokevat liikunnan merkityksen tyttöjä tärkeämmäksi. Salmela on kuitenkin tehnyt tutkimustuloksien hajonnoista sen johtopäätöksen, että yksilöiden välillä on suuria eroja liikunnan tärkeäksi ja arvokkaaksi asiaksi kokemisessa. Osa nuorista kokee, että fyysisen pätevyyden tunteella on suuri merkitys heidän elämässään.

Lapsilla, jotka ilmoittivat harrastavansa kohtalaista tai rasittavaa liikuntaa vähintään 60 minuutin ajan viitenä tai kuutena päivänä viikossa oli korkein kouluarvosanojen keskiarvo. Liikuntaa korkeintaan kahtena päivänä viikossa harrastavilla keskiarvo oli heikoin. Koulumenestys laski niillä lapsilla, jotka harrastivat liikuntaa enemmän kuin viitenä tai kuutena päivänä viikossa. (Syväoja ym. 2013, 10.)

4.2 Liikuntasuositus

Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä (2008, 22 - 23) on julkaissut suosituksen lasten ja nuorten fyysisestä aktiivisuudesta. Suosituksen mukaan 13 - 18-vuotiaiden tulisi liikkua päivässä vähintään puolitoista tuntia. Päivittäisestä liikunnasta tulisi olla kuormittavaa eli hengästyttävää ainakin 45 minuuttia. Päivittäisen kuormittavan liikunnan annokseen tulee sisältyä useita vähintään 10 minuutin pituisia liikunnan jaksoja. Vähintään kolme kertaa viikossa tulisi harrastaa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luiden terveyttä edistävää liikuntaa. Lihaskuntoa edistäviä liikuntamuotoja ovat esimerkiksi lihaskuntoliikkeet, jumppa ja kuntosalii. Parasta luuliikuntaa ovat nopeita suunnan muutoksia ja hyppyjä sisältävät leikit ja pelit. Liikkuvuutta voidaan harjoittaa erilaisilla venyttelyillä ja voimisteluililla. Kuviossa 1 esitetään UKK-instituutin julkaisema kuvio, jossa kuvataan nuorten liikuntasuositus eri liikuntavaihtoehtojen avulla havainnollistettuna. UKK-instituutti on antanut sähköpostitse luvan käyttää kuviota opinnäytetyössä.



Kuvio 1. 13 - 18-vuotiaiden liikuntasuositus (Kuvio UKK-instituutti 2012).

Sykettä selvästi nostava ja voimakkaasti hengästyttävä liikunta saa elimistössä aikaan selvempiä edullisia muutoksia elimistössä ja kestävyyskunnossa. Voimakkaasti rasittava liikunta on myös sydänterveyden kannalta edullisempää kuin kevyt tai reipas liikunta. Nuorten arkeen liittyy harvoin tilanteita, joissa syke

nousisi voimakkaasti. Onkin tärkeätä, että nuoruusiässä jokainen löytäisi itselleen urheiluharrastuksen, jonka parissa saa riittävästi tehokasta liikuntaa. (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 20.)

Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksen mukaan 10 - 14-vuotiaat pojat liikkuvat vuosina 2009 - 2010 keskimäärin 1,15 tuntia ja tytöt 1,01 tuntia yhden vuorokauden aikana. Tilastokeskuksen vapaa-aikatutkimuksen mukaan 10 - 14-vuotiaat harrastivat vuonna 2002 liikuntaa useammin kesällä kuin talvella. Lähes joka päivä talvella liikuntaa harrasti nuorista 37 % ja kesällä 57 %. (Tilastokeskus 2007, 242.) WHO:n vuosina 2001 - 2002 suorittaman kouluikäisten terveyttä koskevan kyselyn mukaan kouluikäiset harrastivat liikuntaa vähintään yhden tunnin ajan keskimäärin 3,8 päivänä viikossa (Roberts, Tynjälä & Komkow 2004, 91). Päivittäisen kohtalaisen ja rasittavan liikunnan suositus täyttyi useammin pojilla kuin tytöillä (Syväoja ym. 2013, 9; Roberts ym. 2004, 92).

Salmela (2006, 99) havaitsi tutkimuksessaan, että nuoruusikään siirryttäessä liikunnan harrastaminen vähentyi. Muutos liikunnan harrastamisessa on havaittavissa sekä tytöillä että pojilla. Kun alaluokkalaisista oppilaista lähes kaikki ilmoittivat harrastavansa liikuntaa päivittäin, laski liikunnan harrastaminen nuoruusikään siirryttäessä tytöillä 82 %:iin ja pojilla 88 %:iin. Tilastollisesti muutos oli erittäin merkitsevä.

5 Uni

5.1 Unentarve

Ihminen nukkuu elämästään noin kolmasosan, mutta siitä huolimatta unen tarkkaa merkitystä ei vielä tunneta. Unella ei uskotakaan olevan vain yhtä merkitystä. Perinteisesti unen vaikutusta ihmisiin on selvitetty valvottamalla koehenkilöitä tai -eläimiä. Ihmisen valvoessa liikaa monet toiminnot alkavat oireilla. Jo viiden tunnin unimäärän alitus vuorokaudessa on osoitettu aiheuttavan huomattavaa väsymystä ja toimintakyvyn laskua. Jatkuva osittainen univaje on tyypillistä

länsimaiselle elämäntavalle, jossa kiirettä yritetään kompensoida yöunia lyhentämällä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että tällainen elämäntyyli on terveysriski. Unella on monia tehtäviä lapsuudessa aivojen kehittymisen kannalta, mikä osaltaan selittää lasten aikuisia suuremman unentarpeen. Länsimaissa myös lapsia vaivaa unenpuute. Kaikkia lasten unenpuutteen vaikutuksia ei vielä tunneta, mutta se on katsottu syyksi moniin viime vuosikymmenten aikana lisääntyneisiin oireisiin. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 23.)

Unentarve on haastava tutkimuskohde, koska se on dynaaminen suure. Unentarve vaihtelee suuresti yksilöiden kesken, eikä yhdenkään ihmisen unentarve ole aina vakio. Unentarpeeseen vaikuttavat monet tilapäiset tekijät, kuten sairaus, fyysinen rasitus ja stressi. Vastasyntynyt nukkuu suurimman osan vuorokaudesta. Unentarve vähenee nopeasti, ja noin kahden vuoden iässä lapsi valvoo enemmän kuin nukkuu. Unen tarve on sama kuin aikuisilla eli noin seitsemän tuntia vuorokaudessa vasta murrosiän jälkeen. Kouluikäiset tarvitsevat unta keskimäärin 8 - 10 tuntia yössä. Univajetta ei voida mitata suoraan, joten yleensä mitataan unen pituutta. Unen pituus kuvaa kuitenkin epäsuorasti myös univajetta. Univaje voi johtua riittämättömistä nukkumaanmeno- ja heräämisajoista sekä unihäiriöistä. (Paavonen 2006, 124.) Tilastokeskuksen ajankäyttötutkimuksen mukaan 10 - 14-vuotiaiden keskimääräinen yönunien pituus oli pojilla 9,50 tuntia ja tytöillä 9,44 tuntia vuosina 2009 - 2010. (Tilastokeskus 2011b).

Yhdysvaltalaisen kaksosille tehdyn unitutkimuksen mukaan erityisesti nuorudessa uniongelmat ovat usein ympäristöllisten häiriötekijöiden aiheuttamia. Varhaislapsuudessa ja aikuisena uniongelmia aiheuttavat enemmän perinnölliset kuin ympäristölliset tekijät. Nuorten uneen vaikuttavia ympäristötekijöitä ovat perheen rutiinit, koulun alkamisaika, vanhempien säännöt nukkumaan menoa koskien, viihde-elektroniikan käyttö sekä opiskelu-, kouluajan ulkopuoliset ja sosiaaliset paineet. (Moore, Slane, Mindell, Burt & Klump 2010, 638 - 640.) Nuorten univajeen syntymiseen vaikuttaa kaikilla nisäkkäillä kehitysvaiheelle tyypillinen unirytmien viivästyminen puberteetin aikana, joten pelkästään ympäristötekijät eivät voi selittää univajetta nuorilla (Hagenauer, Perryman, Lee & Carskadon 2009, 276).

5.2 Unenpuutteen vaikutukset

Erityisesti ajattelun kannalta olennaiset henkiset toiminnot, kuten muisti ja keskittyminen, ovat herkkiä unenpuutteelle. Väsymys heikentää erityisesti uuden oppimista sekä luovuutta ja nopeutta vaativia ratkaisuja. Väsynyt ihminen tekee myös enemmän virheitä, mikä altistaa vaaratilanteisiin esimerkiksi liikenteessä. Myös vapaa-ajantoiminnoissa, kuten urheilussa, väsyneenä on suurempi riski joutua onnettomuuteen. Läheisesti väsymykseen liittyvä keskittymiskyvyn puute löytyy suoritusvirheiden taustalta. Aivojen otsalohko säätelee keskittymistä ja monia muita henkisiä toimintoja. Näyttäisikin, että juuri aivojen otsalohko on erityisen altis väsymykselle. Väsymys aiheuttaa henkistä ja fyysistä levottomuutta ja harhailevan olotilan. Lapsilla väsymys voi ääritilanteissa näkyä niin sanottuna yliväsymyksenä. Lapsen pitkäaikaisesta osittaisesta univajeesta voi seurata adhd-tyyppistä ylivilkasta käyttäytymistä. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 23 - 24.)

Unenpuute vaikuttaa myös arvostelukykyyneen ja muistamiseen. Arvostelukyky heikkenee väsyneenä; omat kyvyt usein yliarvioidaan, mikä voi johtaa onnettomuuksiin esimerkiksi liikenteessä. Lyhytkestoisen unen puutteen vaikutuksia ovat erilaiset keskittymis- ja oppimisongelmat. Tutkimuksissa on todettu, että asiat jäävät paremmin mieleen, jos oppimistapahtuman jälkeen nukkuu eikä valvo. Lapsille ja nuorille nukkuminen on tärkeää myös opittujen asioiden muistamisen kannalta. On osoitettu, että lapsilla, joilla uni häiriytyy esimerkiksi sairauden vuoksi, koulumenestys on heikompaa kuin hyvin nukkuvilla lapsilla. Pitkäkestoinen unen puute voi lisätä ylipainaisuuden riskiä, opittu huono unirytmii voi jäädä loppuelämäksi, ja unen puute voi aiheuttaa aivojen toimintaan muutoksia. Sekä lyhyt että pitkäkestoinen univaje lisää päihteiden käyttämisen riskiä. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 25 - 26; Orzech 2010, 15.) Taulukkoon 1 on kerätty unenpuutteen vaikutuksia nuoren terveyteen. Taulukko on laadittu mukailleen Orzechin väitöskirjassa julkaistua taulukkoa.

Taulukko 1. Lyhyt- ja pitkäkestoisen univajeen vaikutukset (Mukaillen: Orzech 2010, 15).

Lyhyt kestoinen univaje	Pitkä kestoinen univaje
Masennus, ahdistus, huono itsetunto	Psykologiset ongelmat: masennus ja ahdistuneisuus erityisesti
Lisääntynyt riski päihteiden käyttöön	Lisääntynyt riski päihteiden käyttöön
Huonompi itsekontrolli ja itsesäätelykyky	Lisääntynyt riski tulla ylipainoiseksi
Huonompi muisti, tehtävistä selviytymiskyky ja kouluarvosanat	Aivojen toiminnan häiriintyminen ("re-wired brains")
Keskittymisongelmat	Huono unirytm
Lisääntynyt sairastumisriski	
Lisääntynyt loukkaantumisriski (etenkin liikenteessä)	

Unenpuute aiheuttaa käytösongelmia. Uni vaikuttaa tunne-elämän tasapainoisuuteen. Liian vähäinen tai huonolaatuinen uni aiheuttaa impulsiivisuutta ja äkkikipikaisuutta. Psykkisistä ongelmista masennuksen syntymiseen unenpuutteella on epäilty olevan vaikutusta. Unenpuutteella on vaikutusta myös muihin psyykkisiin ongelmiin, mutta niissä on kyse enemmänkin syy-seuraussuhteesta. Henkinen pahaolo vaikeuttaa nukkumista, mistä saattaa seurata unettomuus ja henkisen pahoinvoinnin kierre. Myös unien näkemisellä on merkitys henkiselle hyvinvoinnille. Unissa ratkotaan päiväaikaisia ongelmia alitajuisesti. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 27 - 28.)

Aikaisemmin uskottiin, että vain aivot tarvitsevat unta. Uni vaikuttaa kuitenkin koko elimistön toimintaan erittämiesä hormonien kautta. Kasvuhormonia erittävän hormonin ja itse kasvuhormonin erityis ajoittuu syvän unen vaiheeseen. Unen puutteen vaikutus kasvuhormonin toimintaan on niin suuri, että se voi jopa hidastaa lapsen kasvua. Tutkimuksissa on altistettu koehenkilöitä pitkäkestoiselle osittaiselle unenpuutteelle eli tutkimushenkilöiden unta on lyhennetty parilla tunnilla normaaliunesta. Tutkimuksissa on havaittu, että unenpuute aiheuttaa verenpaine-asteiden kohoamista ja huonontunutta sokeritasapainoa. Myös lisämunuaisten erittämän stressihormonin, kortisolin, erityis lisääntyy, mikä aiheuttaa sokeritasapainon säätelyn heikentymistä, koska kudosten insuliinin vastaanotto häiriintyy. Unitutkijat ovat esittäneet, että länsimaissa kiihtyvää vauhtia lisääntynyt metabolinen oireyhtymä olisi osittain unenpuutteen aiheuttama. Metabolinen oireyhtymä on lisääntynyt myös lasten keskuudessa. Lasten päänsär-

ky on myös lisääntynyt unenpuutteen vuoksi. Vähien unien tiedetään altistavan migreenikohtauksille ja aiheuttavan aamupäänsärkyä. Ilmiön vaikutusmekanismit ovat vielä epäselviä. Unenpuute altistaa myös tulehdussairauksiin sairastumiselle. (Saarenpää-Heikkilä 2007, 29 - 30; Broussard, Ehrmann, Van Cauter, Tasali & Brady 2012, 554 - 555.)

6 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusongelmat

Tutkimuksen tarkoitus oli antaa tietoa liiallisen internetin käytön, nukkumisen ja liikunnan harrastamisen merkityksestä nuorten terveydelle. Tutkimuksen tarkoitus oli myös antaa tietoa koululle, kouluterveydenhuollolle ja nuorten huoltajille seitsemäsluokkalaisten oppilaiden internetin käytöstä, nukkumisesta ja liikunnan harrastamisesta.

Tutkimusongelmat olivat:

1. Kuinka paljon seitsemäsluokkalaiset käyttivät internetiä?
2. Minkälaisiin tarkoituksiin seitsemäsluokkalaiset käyttivät internetiä?
3. Vaikuttiko internetin käyttö nuorten unen tai liikunnan määrään?

7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

7.1 Kvantitatiivinen tutkimus

Tutkimus on kvantitatiivinen poikittaistutkimus, joka toteutetaan survey-tutkimuksena. Poikittaistutkimuksella eli poikkileikkaustutkimuksella tarkoitetaan tiettyyn ajankohtaan sidottua tutkimusta, joka on mahdollista toteuttaa suhteellisen lyhyessä ajassa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 173.) Suunnitelmallista kysely- tai haastattelututkimusta kutsutaan survey-tutkimukseksi. Survey-tutkimus on tehokas ja taloudellinen tiedon keräystapa silloin, kun kohdejoukko

on suuri. (Heikkilä 2005, 19.) Internetin käytön, nukkumisen ja liikunnan harrastamisen välisiä pyrittiin selvittämään ristiintaulukoinnin avulla (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 42). Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tiedot hankitaan tilastoista tai rekistereistä, jotka ovat muiden laatimia, tai tiedot voidaan hankkia itse. Itse kerättävässä aineistossa päätetään tutkimusongelmien perusteella sopivin tiedonkeräysmenetelmä ja kohdejoukko. Survey-tutkimuksissa tieto kerätään tutkimuslomaketta käyttäen. (Heikkilä 2005, 18 - 19.)

7.2 Kohdejoukko

Toimeksiantajan puolelta toivottiin opinnäytetyön kohdentuvan seitsemäsluokkalaisiin, koska koululla on heidän kanssaan eniten aikaa työskennellä aihepiirin parissa. Koulun terveydenhoitajan terveystarkastuksissa saaman kokemuksen mukaan seitsemäsluokkalaiset käyttävät internetiä vanhempiin koulutovereihinsa verrattuna vähemmän, joten katsottiin olevan paikallaan ottaa heidät kohdejoukoksi, jotta voidaan tarvittaessa järjestää ennakoivaa terveystasvustusta ennen ongelmien kumuloitumista. Kohdejoukkona olivat kaikki erään joensuulaisen yläkoulun seitsemäsluokkalaiset oppilaat, joten kyseessä on kokonaistutkimus. Kokonaistutkimuksessa tutkimuksen kohteena on koko perusjoukko (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 42). Kokonaistutkimus kannattaa tehdä, jos perusjoukko on pieni. Kyselytutkimuksissa kokonaistutkimus kannattaa tehdä aina, kun perusjoukon suuruus on alle sata yksilöä. Kyselytutkimuksissa jopa 200 - 300 yksilön perusjoukot ovat perusteltuja. (Heikkilä 2005, 33.)

7.3 Mittari

Lomaketta suunniteltaessa on tutustuttava tutkittavan aiheen kirjallisuuteen, pohtia ja täsmentää tutkimusongelmaa sekä määritellä tutkimukseen liittyviä käsitteitä ja tutkimusasetelmaa. Lomaketta laadittaessa on oltava tiedossa, kuinka tuloksia käsitellään, esimerkiksi tehdään tulosten analysointi ohjelmalla. Kysymyksiä ja vastausvaihtoehtoja laadittaessa on oltava tiedossa, kuinka tark-

koja tietoja halutaan kerätä tai on mahdollista saada. Ennen tutkimuksen toteuttamista on varmistettava, että kyselylomakkeen kysymyksillä saadaan selvitettyä tutkittava asia. Kysymysten muuttuminen tai paranteleminen ei ole mahdollista enää tiedonkeruun jälkeen. (Heikkilä 2005, 47.) Kaikkia osa-alueita, internetin käyttöä, unta ja liikuntaa, koskevat kysymykset on laadittu saatavilla olevan teoriatiedon pohjalta. Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten pysyvyyttä. Mittarin kyky tuottaa ei-sattumanvaraisia tuloksia tarkoittaa mittaamisen olevan reliabelia. Esimerkiksi mittaamalla tutkimusilmiötä samalla mittarilla eri aineistossa voidaan arvioida mittarin reliabiliteettia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 152.)

Kyselyssä kysyttiin sukupuoli, jotta voitiin selvittää onko tuloksissa havaittavissa sukupuolten välisiä eroja. Internetiä koskevissa kysymyksissä kartoitettiin internetin käyttöä käyttötiheyden ja yhdessä vuorokaudessa kulutetun ajan kannalta. Kyselyssä kartoitettiin myös sitä, mihin internetiä käytetään. Koulu toivoi kysymystä myös siitä, käytetäänkö internetiä koulupäivän aikana ja mihin tarkoitukseen. Kouluterveydenhoitajalla on noussut huoli sisällöstä, jota nuoret ovat kertonut internetissä käyttävänsä. Sen vuoksi mukaan otettiin kysymys siitä, käyttävätkö nuoret oman ikäisiltään kiellettyjä materiaaleja internetissä.

Unta koskevissa kysymyksissä kartoitettiin nuorten nukkumiseen käyttämää aikaa ja unta mahdollisesti häiritseviä asioita. Kysymys, jossa kysyttiin, kokevatko nuoret itse yöunensa riittäväksi, on mukana sen vuoksi, että unen tarve vaihtelee yksilöllisesti. Liikuntaa koskevat kysymykset laadittiin UKK-instituutin laatiman nuorten liikuntasuosituksen pohjalta (kuvio 1). Kysymyksissä kartoitettiin aerobisen ja lihaksia kuormittavan liikunnan riittävyyttä. Liikuntaa koskevilla kysymyksillä pyrittiin selvittämään täyttyykö nuorten viikoittainen liikuntasuositus. Kysely toteutettiin luokanvalvojan tunnin yhteydessä. Huoltajilta pyydettiin suostumus nuoren kyselyyn osallistumisesta.

Myös kyselylomakkeen ulkonäköön on syytä kiinnittää huomiota, koska vastaaja voi jättää vastaamatta kyselyyn sen ulkonäön vuoksi. Selkeä, siisti ja houkutteleva ulkonäkö ovat myös hyvän kyselylomakkeen tunnusmerkkejä. Kyselyn onnistumiseen vaikuttaa myös kohderyhmän huomioon ottaminen kyselyä laa-

dittaessa. Tekstin ja kysymysten on oltava hyvin aseteltuja. Vastausohjeiden on oltava selkeitä ja yksiselitteisiä. On hyvä kysyä vain yhtä asiaa kerrallaan ja laatia kysymykset selkeiksi asiakokonaisuuksiksi, jotka etenevät loogisessa järjestyksessä. Jokaisen kysymyksen tarpeellisuus on syytä harkita tarkkaan, sillä lomake ei saa olla liian pitkä. (Heikkilä 2005, 48.)

Mittarin toimivuus tulisi testata pienimuotoisella pilottitutkimuksella, jolla pystyttäisiin muokkaamaan kyselyä toimivammaksi (Metsämuuronen 2003, 37). Mittari tehtiin alun perin toiminnallisen opinnäytetyön alkukyselyksi. Kyselyn laatimisvaiheessa sitä kommentoivat opinnäytetyön ohjaavat opettajat, ohjausryhmän muut opiskelijat sekä toimeksiantajakoulun terveydenhoitaja ja rehtori. Kyselyllä oli tarkoitus selvittää luokka, joka hyötyisi eniten aihealueita koskevasta terveyskasvatuksesta, joten mittarin toimivuutta ei katsottu tarpeelliseksi selvittää. Aineiston analysointivaiheessa todettiin, että mittari oli tuottanut hyvän aineiston, joten alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen aineistoa päätettiin käyttää tutkimuksellisen opinnäytteen materiaaliksi.

Kyselyn (liite 2) kysymykset, joita on kymmenen kappaletta, ovat pääasiassa strukturoituja. Strukturoiduissa kysymyksissä vastausvaihtoehdot on annettu valmiiksi (Heikkilä 2005, 50). Kysymyksistä kaksi on sekamuotoisia, eli viimeiseen vaihtoehtoon on mahdollisuus vastata itse kuvaamalla, ja yksi kysymyksestä on avoin. Niissä tapauksissa on hyvä laittaa avoin ”muu, mikä?” vastausvaihtoehto, kun ei ole varmaa riittävätkö annetut vaihtoehdot (Heikkilä 2005, 52). Kysymykset laadittiin alan tutkimusten tarjoaman teoriatiedon pohjalta. Kysymykset internetin käytöstä koulupäivän aikana ja ikäryhmältä kiellettyjen materiaalien käytöstä otettiin mukaan koulun toivomuksesta. Kysymyksiin, joissa kartoitetaan unta mahdollisesti häiritseviä tekijöitä sekä sitä, mihin tarkoituksiin oppilaat käyttävät internetiä vapaa-ajallaan, päädyttiin laittamaan avoin vastausvaihtoehto. Kysymys, jossa kartoitetaan, mihin oppilaat käyttävät internetiä koulupäivän aikana, on kokonaan avoin. Palautetta kyselystä ei kysytty, koska palaute oli tarkoitus kerätä toiminnallisen osuuden yhteydessä.

7.4 Aineiston käsittely ja analysointi

Kun aineisto on kerätty, tehdään aineiston tallentaminen tietokoneelle. Tallentaminen aloitetaan päättämällä, kuinka aineisto koodataan eli yhdistelläänkö luokkia tai muutellaanko luokkien järjestystä. Koodauksella on merkitystä aineiston käsittelyn helpottamisen kannalta. Jos koodausvaiheessa yhdistellään luokkia huonosti, sitä ei voi korjata enää käsittelyvaiheessa. Tietokoneelle tallentamisen jälkeen tulee suorittaa oikoluku, jonka avulla voidaan tarkistaa tallennuksen huolellisuus ja saadaan käsitys aineiston laadusta. Taulukoita laatiessa on otettava huomioon niiden luettavuus sekä arvioitava tarkkaan, minkä verran käsittelyvaiheessa kertyneistä taulukoista julkaistaan raportissa. (Nummenmaa, Konttinen, Kuusinen & Leskinen 1997, 23, 25.)

Kyselyn tulosten käsittely aloitettiin vastausten tallentamisella Excel-tilaukoiksi ja laskemalla vastausten prosenttiosuudet. Tallentamisvaiheessa todettiin osan koululuokista olevan niin pieniä, että vastaajien tunnistaminen olisi mahdollista, jos vastaukset käsiteltäisiin koululuokittain. Vastaukset päätettiin tallentaa kokonaisena ryhmänä, ei koululuokittain, tunnistamisen estämiseksi. Tyttöjen ja poikien vastauksia ei yhdistetty, jotta sukupuolten välisiä eroja saataisiin tutkimuksessa selville. Jokaisesta kysymyksestä luotiin omat taulukot. Aineistosta tehtiin ristiintaulukoinnit vuorokausittaisen internetin käytön suhteesta yöunien pituuteen sekä motorisen ja aerobisen liikunnan harrastuneisuuteen. Ristiintaulukoinnit päätettiin tehdä, koska sen avulla on mahdollista nähdä yhteyksiä kahden eri muuttujan välillä (Metsämuuronen 2003, 292). Tilastollisten tietokoneohjelmien käyttöä aineiston analysointiin ei koettu mielekkääksi, koska tutkimuksen tekijällä ei ollut kokemusta eikä taitoa niitä käyttää.

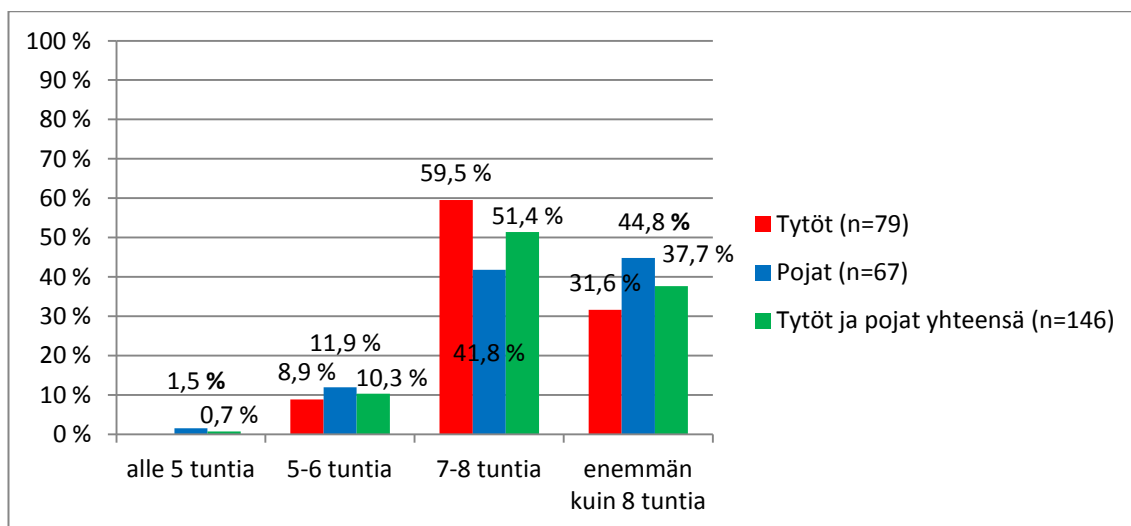
8 Tutkimustulokset

8.1 Vastaajien taustatiedot

Kysely toteutettiin vuoden 2012 joulukuun ja vuoden 2013 tammikuun aikana. Vastaajia oli 146 kappaletta. Kun seitsemäsluokkalaisia oli 20.11.2012 rehtorin ilmoituksen mukaan 166 oppilasta, kyselyn vastausprosentti oli 88 %:ia. Vastaajista tyttöjä oli 79 (54,1 %) ja poikia 67 (45,9 %). Liitteessä 3 on kuvio, jossa on esitetty vastaajien sukupuolijakauma ja vastausprosentti luokittain.

8.2 Nukkuminen

Pojat nukkuivat tyttöjä useammin yli kahdeksan tunnin yöunia (kuvio 2.) Pojat nukkuivat myös alle 7 - 8 tunnin yöunia tyttöjä useammin. Tytöistä 59,5 % nukkui 7 - 8 tunnin yöunia. Tytöistä kukaan ei nukkunut alle 5 tunnin yöunia.



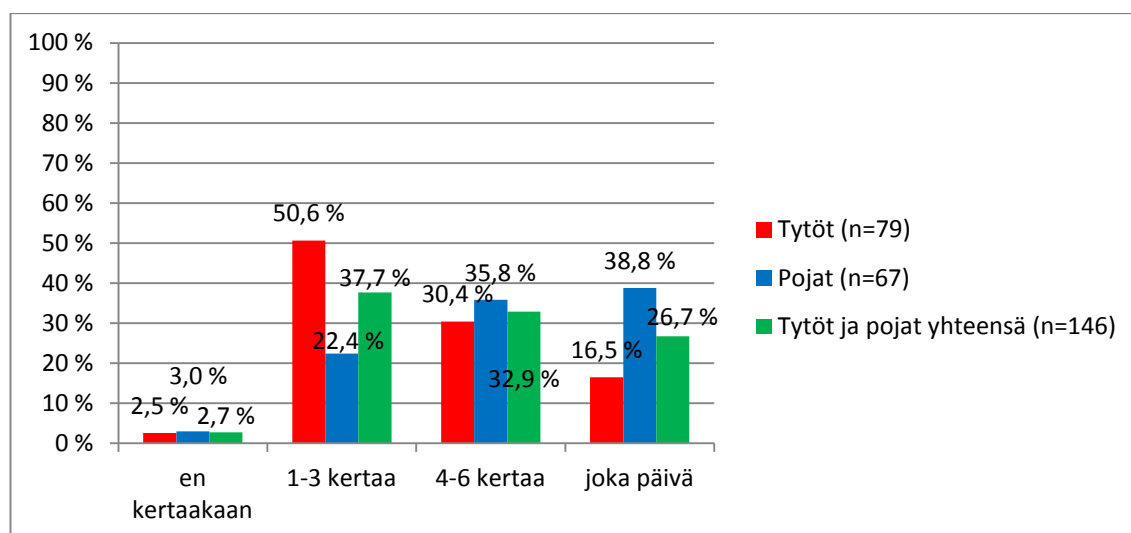
Kuvio 2. Keskimääräinen yöunien pituus sukupuolittain jaoteltuna.

Kaikkien vastaajien keskuudessa stressi (39,7 %) oli yleisin yöunia lyhentävä tekijä. Tyttöjen yöunet (46,8 %) kärsivät stressin vuoksi poikien yöunia (31,3 %) useammin. Koulutehtävät (34,9%) olivat toiseksi yleisin syy lyhentyneisiin yöuniin, ja kolmanneksi yleisin syy oli tietokone (29,5 %). Myös koulutehtävät vaivasivat tyttöjä öisin poikia enemmän. Tietokone vaikutti poikien (32,8 %)

yöuniin negatiivisesti hieman tyttöjä (26,6 %) useammin. Kirjojen lukeminen taas valvotti tyttöjä (20,3 %) huomattavasti useammin kuin poikia (6,0 %). Liitteessä 4 esitetään kaikki unen pituuteen negatiivisesti vaikuttavat tekijät taulukoituna. Kysyttäessä tyytyväisyyttä yönien pituuteen tytöistä 64,6 % ja pojista 88,1 % vastasi olevansa tyytyväisiä yöuniensa pituuteen.

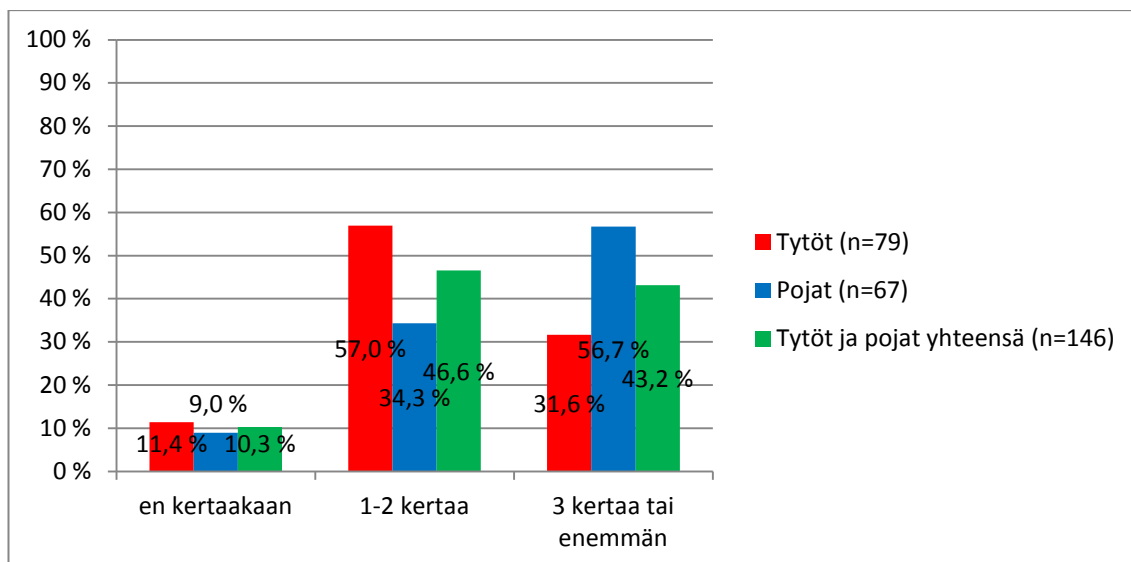
8.3 Liikunnan harrastaminen

Pojat (38,8 %) harrastavat aerobista liikuntaa päivittäin tyttöjä (16,5 %) useammin (kuvio 3). Pojat harrastavat liikuntaa kaiken kaikkiaan tyttöjä enemmän: tytöistä hieman alle puolet (46,9 %) ja pojista 74,6 % harrastaa liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa.



Kuvio 3. Aerobisen liikunnan harrastaminen yhden viikon aikana.

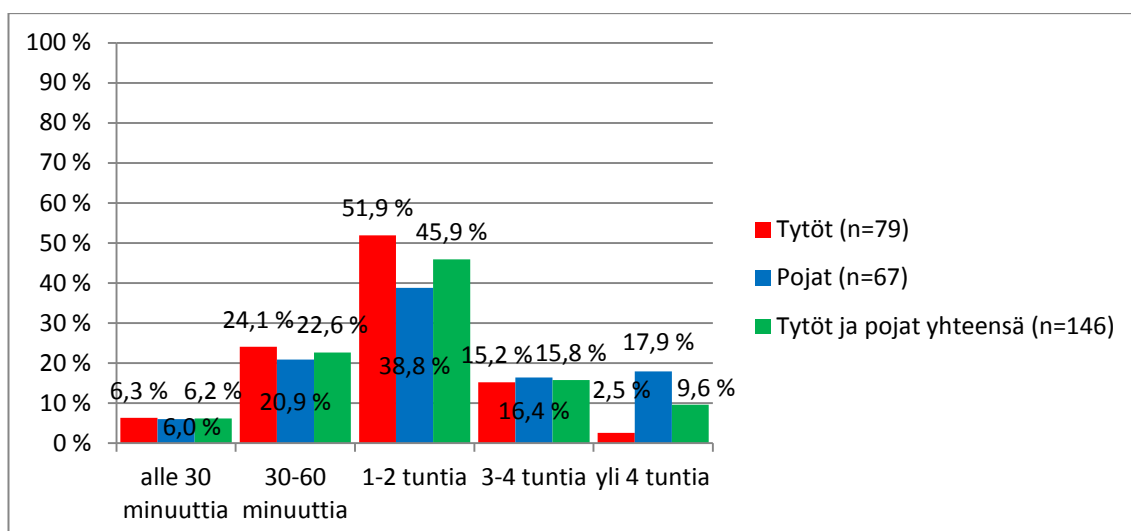
Kuviossa 4 on esitetty seitsemäsluokkalaisten lihaskuntoliikunnan harrastaminen viikon aikana. Pojista yli puolet (56,7 %) harrastaa lihaskuntoliikuntaa kolme kertaa viikossa tai useammin. Tytöistä yli puolella (57,0 %) jää lihaskuntoliikunnan harrastaminen yhteen tai kahteen kertaan.



Kuvio 4. Lihaskuntoliikunnan harrastaminen yhden viikon aikana.

8.4 Internetin käyttäminen

Päivittäin internetiä kertoi käyttävänsä tytöistä noin 80 % ja pojista noin 70 % (tytöt ja pojat yhteensä 75 %). Internetiä käyttää 4 - 6 kertaa viikossa tytöistä 6 % ja pojista 18 %. Tytöistä 10 % ja pojista 12 % käyttää internetiä 2 - 3 kertaa viikossa. Pojista kukaan ei käytä internetiä harvemmin kuin 2 - 3 viikossa ja tytöistä 4 %. Tytöistä kukaan ei vastannut käyttävänsä internetiä harvemmin kuin kerran viikossa. Kuviossa 5 on esitetty internetin käyttäminen ajallisesti yhden vuorokauden aikana. Internetin käyttäminen vähintään kolmen tunnin ajan vuorokaudessa oli poikien (34,3 %) keskuudessa yleisempää kuin tyttöjen (17,7 %). Tytöistä valtaosa (82,3 %) käytti internetiä vuorokaudessa korkeintaan 1 - 2 tuntia. Pojat käyttivät internetiä yli neljän tunnin ajan vuorokaudessa yli seitsemän kertaa useammin kuin tytöt.



Kuvio 5. Internetin käyttö ajallisesti vuorokauden aikana sukupuolittain jaoteltuna.

Yleisimmin internetiä käytetään Facebookiin 76,7 % (taulukko 2). Tytöt (75,9 %) ja pojat (77,6 %) käyttivät internetiä Facebookiin lähes yhtä paljon. Toiseksi suosituin internetin käyttötapa oli yleinen internetissä surffailu (58,2 %). Internetissä surffailu oli lähes yhtä suosittua sekä tyttöjen (57,0 %) että poikien (59,7 %) keskuudessa. Vastaajista yli puolet kuluttivat aikaansa yleiseen internetissä surffailuun (58,2 %). Kolmanneksi suosituimmaksi internetin käyttötavaksi nousi pelaaminen (53,4 %). Pojat (73,1 %) olivat kaksi kertaa innokkaampia pelaajia kuin tytöt (36,7 %). Pojat viihtyivät tyttöjä useammin myös Youtuben parissa. Tytöt olivat ahkerampia käyttämään internetiä tiedonhakuun (27,8 %) ja musiikin kuunteluun (13,9%).

Taulukko 2. Internetin käyttökohteet.

	Tytöt (n=79)	Pojat (n=67)	Yhteensä (n=146)
Facebook	75,9 %	77,6 %	76,7 %
Yleinen surffailu	57,0 %	59,7 %	58,2 %
Pelaaminen	36,7 %	73,1 %	53,4 %
Sähköposti, mese tai muu yhteydenpito	49,4 %	28,4 %	39,7 %
Tiedonhaku	27,8 %	19,4 %	24,0 %
Youtube	5,1 %	13,4 %	8,9 %
Musiikin kuunteluun	13,9 %	3,0 %	8,9 %

Pojat kertoivat lisäksi käyttävänsä internetiä videoiden katsomiseen (3,0 %), viestimiseen (1,5 %), videoiden tekemiseen (1,5 %), piirtämiseen (1,5 %),

elokuvien ja ohjelmien katselemiseen (1,5 %) ja editoimiseen (1,5 %). Tytöistä (3,8 %) kertoi käyttävänsä internetiä blogien lukemiseen.

Kun kysyttiin internetin käytöstä koulupäivän aikana, tytöistä kaksi kolmesta (65,8 %) ja pojista neljä viidesosaa (79,1 %) vastasi käyttävänsä internetiä koulupäivän aikana muuhun kuin koulutehtävien tekemiseen.

Taulukossa 3 on esitetty, mihin vastaajat kertoivat internetiä käyttävänsä koulupäivän aikana. Internetiä käytettiin koulupäivän aikana kaikkein yleisimmin Facebookiin (45,9 %). Facebookin käyttäminen koulupäivän aikana on lähes yhtä suosittua sekä tyttöjen (46,8 %) että poikien (44,8 %) parissa. Toiseksi yleisimmäksi syyksi nousi pelaaminen (9,6 %), siitäkin huolimatta, että yksikään tytöistä ei vastannut käyttävänsä internetiä pelaamiseen koulupäivän aikana. Pojista viidesosa kertoi käyttävänsä internetiä pelaamiseen koulupäivän aikana. Kolmanneksi yleisintä oli musiikin kuunteleminen, mitä vastasi tekevänsä 6,8 %.

Taulukko 3. Internetin käyttökohteet koulupäivän aikana.

	Tytöt (n=79)	Pojat (n=67)	Yhteensä (n=146)
Facebook	46,8 %	44,8 %	45,9 %
Pelaamiseen	0,0 %	20,9 %	9,6 %
Musiikin kuuntelu	7,6 %	6,0 %	6,8 %
Yleinen surffailu	3,8 %	4,5 %	4,1 %
Blogeihin	5,1 %	0,0 %	2,7 %
Kaikkeen	1,3 %	3,0 %	2,1 %
Youtube	1,3 %	3,0 %	2,1 %

Tytöt vastasivat käyttävänsä internetiä koulupäivän aikana myös Twitteriin (1,3 %), sähköpostin lukemiseen (2,5 %), Formspringiin (1,3 %), ja uutisten lukemiseen (1,3 %). Pojat kertoivat käyttävänsä internetiä koulupäivän aikana myös Die kurveen (3,0 %), videoiden katselemiseen (3,0 %), pornon katsomiseen (1,5 %) ja GA:han (1,5 %).

Kuudennessa kysymyksessä kysyttiin ”Käytätkö internetissä ikäisiltäsi kiellettyjä materiaaleja (esimerkiksi pelejä tai elokuvia)? Vastaajilla oli mahdollisuus valita useampi vastausvaihtoehto. Tytöistä 80,5 % ja pojista 52,2 % kielsi käyttävänsä ikäryhmältään kiellettyjä materiaaleja internetissä. Alle 16-vuotiailta kiellettyjä

materiaaleja käytti tytöistä 15,6 % ja pojista 25,4 %. Alle 18-vuotiailta kiellettyjä materiaaleja käytti vastanneista tytöistä 2,6 % ja pojista 34,3 %. Vastaaajista kaksi jätti vastaamatta kysymykseen kokonaan. He olivat molemmat tyttöjä.

8.5 Ristiintaulukoinnit

Taulukossa 4 on esitetty tyttöjen yöunen pituus vuorokausittaiseen internetin käyttöaikaan verrattuna. Yleisimmin 5 - 6 tunnin yöunia nukkuivat internetiä 3 - 4 tuntia vuorokaudessa käyttävät. Yleisintä tyttöjen keskuudessa oli käyttää internetiä 1 - 2 tuntia vuorokaudessa ja nukkua 7 - 8 tunnin yöunia (35,4 %).

Taulukko 4. Tyttöjen (n=79) internetin käyttäminen tunteina yhden vuorokauden aikana verrattuna keskimääräiseen yöunen pituuteen.

Internetin käyttö tunteina (h)/vuorokausi	alle 5 tuntia unta/yö	5-6 tuntia unta/yö	7-8 tuntia unta/yö	enemmän kuin 8 tuntia unta/yö	Yhteensä
alle 0,5 h	0,0 %	0,0 %	3,8 %	2,5 %	6,3 %
0,5 - 1 h	0,0 %	1,3 %	11,4 %	11,4 %	24,1 %
1-2 h	0,0 %	2,5 %	35,4 %	13,9 %	51,9 %
3 - 4 h	0,0 %	3,8 %	8,9 %	2,5 %	15,2 %
yli 4 h	0,0 %	1,3 %	0,0 %	1,3 %	2,5 %
Yhteensä	0,0 %	8,9 %	59,5 %	31,6 %	100,0 %

Yli neljä tuntia internetiä vuorokauden aikana käyttävistä pojista nukkui alle 5 tunnin yöunia 1,5 % ja 5 - 6 tunnin yöunia 6,0 %. Pojista nukkui yli 8 tunnin yöunia 4,5 % (taulukko 5). Yli neljä tuntia vuorokaudessa internetiä pojista käytti internetiä 17,9 %. Yli neljä tuntia vuorokaudessa internetiä käyttävistä pojista kolme neljästä (75,4 %) nukkui vähemmän kuin suositellut yli kahdeksan tuntia yössä.

Taulukko 5. Poikien (n=67) internetin käyttäminen tunteina yhden vuorokauden aikana verrattuna keskimääräiseen yönunen pituuteen.

Internetin käyttö tunteina (h)/vuorokausi	alle 5 tuntia unta/yö	5 - 6 tuntia unta/yö	7 - 8 tuntia unta/yö	enemmän kuin 8 tuntia unta/yö	Yhteensä
alle 0,5 h	0,0 %	0,0 %	1,5 %	4,5 %	6,0 %
0,5 - 1 h	0,0 %	1,5 %	9,0 %	10,4 %	20,9 %
1 - 2 h	0,0 %	3,0 %	16,4 %	19,4 %	38,8 %
3 - 4 h	0,0 %	1,5 %	9,0 %	6,0 %	16,4 %
yli 4 h	1,5 %	6,0 %	6,0 %	4,5 %	17,9 %
Yhteensä	1,5 %	11,9 %	41,8 %	44,8 %	100,0 %

Tyttöjen aerobisen liikunnan harrastamista on verrattu internetin käyttöön vuorokauden aikana taulukossa 6. Eniten (51,9 %) liikuntaa harrastivat internetiä 1 - 2 tuntia vuorokaudessa käyttävät. Yli 1 - 2 tuntia internetissä vuorokauden aikana aikaansa viettävistä tytöistä valtaosa harrasti aerobista liikuntaa vain 1 - 3 kertaa viikossa. Toisaalta ne, jotka vastasivat laiminlyövänsä aerobisen liikunnan kokonaan yhden viikon aikana, löytyivät internetiä 0,5 - 1 tuntia ja 1 - 2 tuntia vuorokaudessa käyttävien joukosta.

Taulukko 6. Tyttöjen aerobisen liikunnan harrastaminen viikossa suhteessa internetin vuorokausittaiseen käyttöaikaan.

Internetin käyttö tunteina (h)/vuorokausi	en kertaan	1 - 3 kertaa	4 - 6 kertaa	joka päivä	Yhteensä
alle 0,5 h	0,0 %	1,3 %	3,8 %	1,3 %	6,3 %
0,5 - 1 h	1,3 %	8,9 %	8,9 %	5,1 %	24,1 %
1 - 2 h	1,3 %	25,3 %	16,5 %	8,9 %	51,9 %
3 - 4 h	0,0 %	12,7 %	1,3 %	1,3 %	15,2 %
yli 4 h	0,0 %	2,5 %	0,0 %	0,0 %	2,5 %
Yhteensä	2,5 %	50,6 %	30,4 %	16,5 %	100,0 %

Taulukossa 7 on verrattu poikien aerobisen liikunnan harrastamista ja internetin käyttöä vuorokauden aikana. Internetiä päivittäin pidempään kuin 1 - 2 tuntia käyttävistä pojista joka kymmenes liikkuu itsensä hengästyksiin saakka päivittäin (10,5 %). Kaikki pojat, jotka vastasivat laiminlyövänsä aerobisen liikunnan kokonaan, olivat internetiä yli 4 tuntia vuorokaudessa käyttäviä.

Taulukko 7. Poikien (n=67) aerobisen liikunnan harrastaminen viikossa suhteessa internetin vuorokausittaiseen käyttöaikaan.

Internetin käyttö tunteina (h)/vuorokausi	en kertaakaan	1 - 3 kertaa	4 - 6 kertaa	joka päivä	Yhteensä
alle 0,5 h	0,0 %	0,0 %	3,0 %	3,0 %	6,0 %
0,5 - 1 h	0,0 %	6,0 %	6,0 %	9,0 %	20,9 %
1 - 2 h	0,0 %	6,0 %	16,4 %	16,4 %	38,8 %
3 - 4 h	0,0 %	7,5 %	4,5 %	4,5 %	16,4 %
yli 4 h	3,0 %	3,0 %	6,0 %	6,0 %	17,9 %
Yhteensä	3,0 %	22,4 %	35,8 %	38,8 %	100,0 %

Tytöistä kaikkein ahkerimpia lihaskuntoliikunnan harrastajia olivat internetiä 1 - 2 tuntia vuorokauden aikana käyttävät 57,0 % (taulukko 8). Yli 4 tuntia internetiä vuorokauden aikana käyttävistä kukaan ei harrasta lihaskuntoliikuntaa kolmea kertaa tai enemmän viikossa.

Taulukko 8. Tyttöjen (n=79) lihaskuntoliikunnan harrastaminen viikossa suhteessa internetin vuorokausittaiseen käyttöaikaan.

Internetin käyttö tunteina (h)/vuorokausi	en kertaakaan	1 - 2 kertaa	3 kertaa tai enemmän	Yhteensä
alle 0,5 h	0,0 %	2,5 %	3,8 %	6,3 %
0,5 - 1 h	2,5 %	12,7 %	8,9 %	24,1 %
1 - 2 h	3,8 %	31,6 %	16,5 %	51,9 %
3 - 4 h	3,8 %	8,9 %	2,5 %	15,2 %
yli 4 h	1,3 %	1,3 %	0,0 %	2,5 %
Yhteensä	11,4 %	57,0 %	31,6 %	100,0 %

Internetiä pidempään kuin 1 - 2 tuntia vuorokaudessa käyttävistä pojista 11 % harrastaa lihaskuntoliikuntaa viikossa kolme kertaa tai useammin (taulukko 9). Eniten lihaskuntoliikuntaa harrastavia poikia löytyy internetiä 0,5 - 1 tuntia (11,9 %) ja 1 - 2 tuntia (28,4 %) internetiä käyttävien joukosta.

Taulukko 9. Poikien (n=67) lihaskuntoliikunnan harrastaminen viikossa suhteessa internetin vuorokausittaiseen käyttöaikaan.

Internetin käyttö tunteina (h)/vuorokausi	en kertaakaan	1 - 2 kertaa	3 kertaa tai enemmän	Yhteensä
alle 0,5 h	0,0 %	1,5 %	4,5 %	6,0 %
0,5 - 1 h	1,5 %	7,5 %	11,9 %	20,9 %
1 - 2 h	3,0 %	7,5 %	28,4 %	38,8 %
3 - 4 h	1,5 %	7,5 %	7,5 %	16,4 %
yli 4 h	3,0 %	10,4 %	4,5 %	17,9 %
Yhteensä	9,0 %	34,3 %	56,7 %	100,0 %

9 Pohdinta

9.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Nuoruuden kehitysvaihe on erityinen vaihe elämässä. Nuoruudessa aletaan irtautua oman perheen piiristä ja hakea omia rajoja. Keskushermoston kehittyessä nuori joutuu tasapainottelemaan itsenäistymisen halunsa ja impulssiherkän käytöksensä kanssa. Nuoruusikään kuuluu riski joutua ”väärille poluille”, ja riski riippuvuuksien syntymiseen on erityisen suuri. (Sinkkonen 2010, 40 - 41; Cacciatore 2009, 89 - 91.) Terveyskasvatus varhaisnuoruudessa on tärkeää, koska elämän vaihe on herkkä ja nuoruudessa opituilla tavoilla on kauas kantoisia vaikutuksia esimerkiksi liikuntatottumusten ja unirytmien kannalta. (Vuori & Miettinen 2000, 94; Orzech 2010, 15). Terveyskasvatukselle otollista aikaa ovat erityisesti alakoululuokkien viimeiset vuodet ja yläluokkien ensimmäiset vuodet, koska lapsuuden ja nuoruuden kynnysvaiheessa tapahtuu useita muutoksia lasten ja nuorten käytöksessä (Salmela 2006, 99; Tilastokeskus 2007, 237).

Internetin päivittäiskäyttäjiä tähän kyselyyn vastanneista seitsemäsluokkalaisista joensuulaisnuorista oli lähes saman verran kuin Tilastokeskuksen tieto- ja viestintätekniikan tutkimuksessa vuonna 2007. Internetin käytön useudessa ei ollut merkittävää sukupuolten välistä eroa tässä tutkimuksessa. Internetin vuorokausittaisessa käyttöajassa ei syntynyt merkittäviä sukupuolten välisiä eroja kuin internetiä yli neljän tunnin ajan yhden vuorokauden aikana käyttävien jou-

kossa. Pojat käyttivät internetiä yli 4 tuntia vuorokaudessa tyttöjä yli seitsemän kertaa useammin.

Lasten ja nuorten ei tulisi viettää viihdemedian ääressä yli kahta tuntia vuorokauden aikana (Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 6). Tähän tutkimukseen osallistuneista nuorista 25,4 % ilmoitti käyttävänsä internetiä yli 1 - 2 tuntia vuorokaudessa. Internetin käyttäminen yli 1 - 2 tuntia oli lähes kaksi kertaa yleisempää poikien (34,3 %) kuin tyttöjen (17,7 %) keskuudessa. Vastaa- jista neljäsosalla ylittyi päivittäinen viihdemedian käyttösuositusaika pelkästään internetin käyttämiseen kulutella ajalla.

Huomion arvoista on, että tässä tutkimuksessa ei kysytty muusta viihdemedian käytöstä kuin internetissä kulutetusta ajasta. Onkin todennäköistä, että korkeintaan kahden tunnin viihdemedian käyttö vuorokauden aikana ylittyy huomatta- vasti suuremmalla joukolla seitsemäsluokkalaisista, kun mukaan lasketaan muidenkin medialaitteiden käyttö. Jyväskylän seudulla viides- ja kuudesluokka- laisille tehdyssä tutkimuksessa vastaajat esimerkiksi ilmoittivat kuluttavansa aikaa viihdemedian ääressä yhden vuorokauden aikana keskimäärin 3,6 tuntia, mikä on lähes kaksinkertainen aika suositukseen verrattuna (Syväoja ym. 2010, 9 - 10; Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä 2008, 6). On huolestuttava piirre, että nuoret viettävät liian pitkiä aikoja viihdemedian ääressä, koska liikun- nan laiminlyöminen vaarantaa heidän toimintakykynsä säilymisen sekä luuston ja lihaksiston normaalin kehityksen (Vuori & Miettinen 2000, 94).

Internetin käyttökohteet tässä tutkimuksessa olivat samankaltaisia kyselyyn vastanneilla kuin nuorilla vuoden tieto- ja viestintätekniikan käyttötutkimuksessa (Tilastokeskus 2007, 237). Näyttäisi kuitenkin, että Facebookin välityksellä vies- timinen on vallannut sähköpostin ja muiden pikaviestimien paikat. Sukupuolten väliset erot käyttökohteissa ovat muiden tutkimuksien kaltaisia. Pojat käyttävät aikaansa enemmän yksin tapahtuvaan toimintaan ja tytöt muiden kanssa vies- timiseen (Fisoun ym. 2012, 42 - 43.) Koulupäivän aikana internetiä käytti valta- osa sekä tytöistä (66 %) että pojista (80 %). Koulupäivän aikana internetiä käy- tettiin samoihin asioihin kuin vapaa-ajalla, mutta Facebook oli selkeästi käyte- tyin kohde koulupäivän aikana.

Ikäisiltään kiellettyjä materiaaleja käytti tytöistä 19 % ja pojista 48 %. Tämä on hyvin huolestuttava piirre nuorten käyttäytymisessä. Toimeksiantaja on nuorten kanssa työskennellessään havainnut alle 16- ja 18-vuotiailta kiellettyjen materiaalien käyttämisen aiheuttavan osassa nuorista suurta ahdistusta, jopa toimintakykyä haittaavaa maailmanlopun pelkoa. Olisi mielenkiintoista tietää, kuinka monen nuoren vanhemmat sallivat nuorten käyttävän ikäisiltään kiellettyjä materiaaleja tietoisesti. Joka tapauksessa niin vanhempien ohjaus kuin nuorten kasvatusta olisi tässä asiassa ehdottomasti paikallaan.

Tässä tutkimuksessa Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän (2008, 22-23) suositukseen päivittäisestä fyysisestä aktiivisuudesta ylsi seitsemäsluokkalaisista pojista 38,8 % ja tytöistä 16,5 %. Lihaskuntoa ylläpitävän liikunnan suositukseen ylsi pojista 56,7 % ja tytöistä 31,6 %. Lihaskuntoliikunnan osalta suositukseen ylsi pojista yli puolet (56,7 %) ja tytöistä hieman alle kolmannes (31,6 %). Poikien aktiivisempi liikunnan harrastaminen on yhdenmukaista muiden tutkimuksien kanssa (Syväoja ym. 2013, 9; Roberts ym. 2004, 92). Salmela (2006, 94) totesi tutkimuksessaan, että nuoret eivät itse koe liikuntaa suurena pätevyyden tunnetta nostavana asiana. Salmelan tutkimuksen mukaan pojat arvostivat liikuntaa tyttöjä enemmän. Tämä herättää ajatuksia siitä, eivätkö tytöt ole löytäneet liikunnan tuomaa pätevyyden tunnetta, koska liikkuvat poikia vähemmän vai eikö fyysisen pätevyyden tunteminen kiinnosta tyttöjä.

Tulevaisuuden kannalta on hälyttävä huomata, että liikuntasuositukset eivät täyty valtaosalla nuorista. Vaarana on, että tulevaisuudessa aikuiset ovat fyysisesti huonokuntoisia, sillä liikunta lapsuudessa ja nuoruudessa on edellytys normaalille kasvulle ja fyysiselle kehitykselle. (Sosiaali – ja terveysministeriö & Nuori suomi ry. 2005, 7, 10). Lasten liikkumaan ohjaaminen on tärkeää senkin vuoksi, että esimerkiksi luusto kehittyy vahvemmaksi lapsena harrastetun liikunnan avulla. Aikuisena aloitettu liikuntaharrastus vahvistaa luustoa huomattavasti paljon vähemmän. (Miettinen 2000, 94.) Kuormittaako meidän yhteiskuntaamme parin vuosikymmenen päästä suuri joukko työikäisiä ihmisiä, jotka eivät huonon fyysisen kuntosensa vuoksi kykene työntekoon?

Vaarana on myös, että psyykkinen hyvinvointi kärsii tulevilla aikuisillamme nykyistä enemmän, koska terveysvaikutusten lisäksi liikunta tuo nuorten elämään elämyksiä ja hyviä kokemuksia, vähentää masennusta ja ahdistusta sekä kohottaa itsetuntoa. Lapsuudessa ja nuoruudessa harrastetun liikunnan etu on myös opittu liikunnallinen elintapa, joka kantaa läpi elämän. (Ojanen 2001, 107; Vuolle 2000, 39; Telama 2000, 56.) Liikunnan harrastamisella on positiivista vaikutusta myös kouluarvosanoihin. Liiallisuuksiin viety urheileminen tosin vie nuoren liiaksi pois läksyjen äärestä ja laskee arvosanoja. Pakonomainen urheileminen voi olla oire riippuvuudesta. (Syväoja ym. 2013, 10; Sinkkonen 2010, 210 - 211.) Liikuntaa koskeva terveystkasvatus varhaisnuoruudessa on erityisen tärkeää, koska liikunnan harrastaminen vähenee huomattavasti siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen (Salmela 2006, 99).

Tähän tutkimukseen vastanneiden nuorten unen määrissä oli useita huolestuttavia piirteitä. Tytöistä valta osalla (68,4 %) ja pojista hieman yli puolella (55,2 %) unen määrä jäi korkeintaan kahdeksaan tuntiin yössä. Seitsemäsluokkalaista 62,3 % nukkui vähemmän kuin suositellut 8 - 10 tuntia yössä. Pojat nukuivat useammin yli kahdeksan tunnin yöunia, mutta toisaalta poikien joukko oli suurempi kuusi tuntia tai sitä vähemmän nukkuvien joukossa. Kun otetaan unenpuutteen vaikutuksen aiheuttamat useat riskit fyysiselle terveydelle ja mielenterveydelle, ovat vastaajien unimäärät erittäin huolestuttavia (Saarenpää-Heikkilä 2007, 25 - 26, 29 - 30; Orzech 2010, 15; Broussard ym. 2012, 554 - 555).

Pojista 88,1 % ja tytöistä 64,6 % olivat tyytyväisiä yöuniensa pituuteen, mikä tukee käsitystä yöunien pituuden yksilöllisistä eroista. Vaikka nuori ei itse kosikaan olevansa väsynyt, tulisi nuorten nukkua tuo suositeltu 8 - 10 tuntia, sillä nuorten voimakkaasti kehittyvä keskushermosto tarvitsee unta (Paavonen 2006, 124). Vanhempien tulisi pitää huolta nuorten nukkumaanmenoajoista, sillä vanhempien säännöillä nuorten nukkumaanmenoajoja koskien, on tutkitusti vaikutusta nuorten unen riittävyteen. Nuorten unen riittävyyden kannalta olisi lisäksi suotavaa, että heidän viihde-elektroniikan käyttöönsä rajoitettaisiin ennen nukkumaan menoa (Moore ym. 2010, 638 - 640.) Tämä tutkimus osoittikin, että tytöistä neljäsosan (26,6 %) ja pojista lähes kolmasosan (32,8 %) yöunet häiriin-

tyvät tietokoneen vuoksi. Tässä tutkimuksessa havaitut muut yönunen pituuteen negatiivisesti vaikuttavat tekijät, kuten stressi ja opiskelupaineet, ovat muissakin tutkimuksissa nuorten yöuneen vaikuttaviksi tekijöiksi havaittuja asioita. (Moore ym. 2010, 638 - 640.)

Internetin käytöllä nukkumiseen ja liikunnan harrastamiseen vaikuttaisi olevan eniten vaikutusta pienellä ryhmällä poikia, jotka käyttävät internetiä yli neljä tuntia vuorokauden aikana. Heistä 7,5 % nukkuu korkeintaan kuuden tunnin yöunet ja 3 % heistä ei harrasta lainkaan aerobista tai lihaskuntoliikuntaa. Kun yksi internetiriippuvuuden kriteereistä on elämän hallinnan kadottaminen, herää poikien vastausten pohjalta huoli mahdollisesta internetiriippuvuudesta. Tämä tutkimus tukee aiempaa tutkimustietoa siitä, että internetiriippuvuus muodostuu helpommin miespuolisille (Lam ym. 2009, 551). On myös tutkimuksissa, joissa ei ole löydetty merkittäviä sukupuolten välisiä eroja internetiriippuvuuden muodostumisessa tai viihdemedian käyttöön kulutetussa ajassa (Li ym. 2009, 999; Syväoja ym. 2013, 9 - 10).

Olisi tärkeätä saada nuoret ymmärtämään kuinka kauaskantoisia vaikutuksia liikunnan ja yönunen laiminlyömisellä on heidän terveydelleen. Nuorten olisi hyvä ymmärtää myös se, että internetin käyttämiseen voi tulla riippuvaiseksi, ja kuinka vakavia vaikutuksia riippuvuudella voi olla. Internetin liiallisen käytön negatiivisten terveysvaikutusten lisäksi huolestuttavaa on myös internetiriippuvuuden yhteys aggressiiviseen ja anti-sosiaaliseen käytökseen (Fisoun ym. 2012, 42 – 43). Liiallisen internetin käytön välttäminen on tärkeää nuorten tulevaisuuden kannalta senkin vuoksi, että se tutkitusti alentaa kouluarvosanoja (Syväoja ym. 2013, 10) Koska vanhemmilla tutkitusti on suuri merkitys internetiriippuvuuden syntymisen ehkäisemisessä, olisi erityisen tärkeää saada vanhemmat ymmärtämään internetin ääressä vietettyjen tuntien vaarallisuus heidän lapsiensä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta (Lin Ym. 2009, 999).

9.2 Eettisyys ja luotettavuus

Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuus on suoraan verrannollinen mittarin luotettavuuteen (Metsämuuronen 2003). Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan mitata validiteetilla ja reliabiliteetilla. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että onko tutkimuksessa mitattu juuri sitä, mitä oli tarkoituskin mitata eli onko teoreettiset käsitteet pystytty luotettavasti operationalisoimaan muuttujiksi. Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin saadut tulokset voidaan yleistää tutkimuksen ulkopuoliseen joukkoon. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 152.)

Tutkimuksessa käytettävää mittaria voidaan käyttää kaiken ikäisten koululaisten tutkimiseen. Aikuisiin mittari ei päde, koska liikuntasuosituksot ovat erilaiset aikuisille. Mittarin laadinta suoritettiin huolella, sitä pohdittiin sekä opinnäytetyöpienryhmän vertaisarvioijaparin että opinnäytetyön ohjaajien ja toimeksiantajan kanssa useaan otteeseen. Vaikka lomakkeen katsoi läpi ennen kyselyn suorittamista useampi henkilö, kyselyyn jäi virheitä. Juoksevassa numeroinnissa oli virhe. Kysymykset 10 ja 11 oli molemmat numeroitu 10. kysymykseksi. Kysymyksessä, jossa kysytään internetin käytön tiheyttä, vastausvaihtoehdot eivät ole loogisessa järjestyksessä, vaan vaihtoehto 2 - 3 kertaa viikossa on jäänyt vaihtoehdon 4 - 6 kertaa viikossa edelle. Lisäksi analysointivaiheessa kysymyksessä, jossa selvitetään vuorokausittaista internetin käyttöä ajallisesti, on tulkinnanvaraisuutta vastausvaihtoehdoissa. Kysymysten perusteella ei voida selvittää liikunnan kestoa ajallisesti, sillä kysymykset koskevat vain liikunnan harrastamisen tiheyttä. Myös suosituksiin kuuluvista liikkuvuusharjoituksista ei ole kysymystä.

Testimittausta ei tehty, koska kysely laadittiin alun perin toiminnallisen opinnäytteen alkukyselyksi eikä kyselyn testausta katsottu aiheelliseksi. Jos mittari olisi testattu, mittariin jääneet virheet olisi todennäköisesti havaittu ennen kyselyn suorittamista. Analysointivaiheessa päätettiin vaihtaa opinnäytetyön menetelmällistä valintaa, koska yhdelle tekijälle suuren aineiston analysointi ja toiminnallisen osuuden toteuttaminen olisi ollut liian laaja sekä havaittiin saadun aineiston sopivan määrällisen tutkimuksen aineistoksi hyvin.

Lähteitä arvioitaessa on hyvä ottaa huomioon kirjoittajan tunnettuus ja arvostettuus sekä lähteen ikä. On tärkeää pyrkiä käyttämään alkuperäisiä lähteitä. Esimerkiksi oppikirjoissa tieto on kulkenut monen eri tahon kautta ja tieto on voinut muuttua suurestikin lainaus- ja tulkintaketjussa. Huomioon otettavia seikkoja ovat myös lähteen uskottavuus ja kustantajan arvovalta sekä vastuu. Lähteitä valittaessa on arvioitava myös niiden totuudellisuutta ja puolueettomuutta. (Hirsjärvi ym. 2007, 109 - 110.) Teoriaosuudessa käytetty lähdekirjallisuus on tuoretta ja luotettavaa tieteellisten tutkijoiden tai yhteisöjen tuottamaa. Liikunnan terveysvaikutuksista kertovat lähteet ovat 2000-luvun ensimmäisiltä vuosilta, mutta tutkimusala on niin vakiintunut, että lähteet ovat yhä käyttökelpoisia. Liikuntasuosituksen lähteenä päätettiin käyttää pääasiassa lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmän laatimaa suositusta, sillä se on laadittu kattavan tutkimustiedon pohjalta.

Nuoruuden kehityspiirteitä käsittelevä teoriapohja päätettiin ottaa mukaan, koska koettiin tarpeelliseksi eritellä kehitysvaiheen erityispiirteitä ja merkitystä myöhemmän elämän kannalta. Riippuvuutta koskeva teoriaosuus on seikkaperäinen, jopa biologian puolelle menevä, koska sen koettiin helpottavan lukijaa ymmärtämään riippuvuuksien syntymekanismi muihinkin kuin perinteisinä pidettyihin riippuvuuden kohteisiin. Internetriippuvuuden käsitteleminen koettiin tärkeäksi esittää, koska se on käsitteenä uusi. Monet internetiä paljon käyttävät eivät välttämättä osaa itse ajatella olevansa riippuvaisia internetin käytöstä, koska riippuvuuksien usein ajatellaan muodostuvan vain nautintoaineisiin.

Jo tutkimusaiheen valinta on tutkijan eettinen valinta. On pohdittava, mikä tutkimuksen yhteiskunnallinen vaikutus on. Erityisesti on pohdittava sitä, millainen vaikutus tutkimuksella on tutkimukseen osallistuviin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 176). Opinnäytetyö ei sinällään aihepiiriltään aiheuta eettisiä ongelmia. Pyrkimys on auttaa nuoria ymmärtämään mahdollisen liiallisen internetin käytön, liian lyhyen yöunien ja liikunnan puutteen vaikutukset heidän terveyteensä.

Itsemääräämisoikeus on yksi tutkimustyön lähtökohdista. Tutkimukseen osallistumisen on oltava aidosti vapaaehtoista. Tutkimuksiin voidaan ottaa mukaan yli 7-vuotiaita lapsia, joiden kognitiiviset kyvyt ovat riittävällä tasolla. Alle 15 -vuotiaiden osallistuminen tutkimuksiin on mahdollista vain vanhempien suostumuksella. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 179 - 180). Opettajat ovat tiedottaneet kyselystä oppilaiden vanhemmille ja heille annettiin mahdollisuus kieltää lastensa osallistuminen kyselyyn. Oppilaat saivat vastata kyselyyn nimettöminä ja myös heille itselleen annettiin mahdollisuus kieltäytyä siihen vastaamasta. Analysoidut kyselyn tulokset annetaan myös koulun käyttöön, jotta he voivat hyödyntää tietoja omiin tarpeisiinsa. Tutkimusluvan (liite 5) kyselyn tekemistä varten olen saanut yläkoulun rehtorilta. Analyysia ei suoritettu tilastollisen tietokoneohjelman avulla, joten vastausten pohjalta tehdyt johtopäätökset eivät ole tarkkoja tilastollisia johtopäätöksiä.

9.3 Prosessin arviointi

Mielenkiintoni aihetta kohtaan nousi keväällä 2012 näkemäni uutisen vuoksi. Televisiouutisissa kerrottiin tietokone- ja konsolipeliriippuvuuden vaikutuksista aivoihin. Itse olen joutunut seuraamaan lähipiirissäni nuoria miehiä, jotka ovat niin riippuvaisia tietokonepeleistä, että he laiminlyövät lähipiiriään, opiskelujaan ja töitään tietokonepelien vuoksi. Keväällä ennen varsinaisten opinnäytetyöaihe-listojen julkistamista kysyin opinnäytetyökordinaattorilta, onko peliriippuvuudesta tehty opinnäytetöitä ja onko aihe opettajan mielestä toteuttamiskelpoinen. Sain ehdotuksen laajentaa aiheen koskemaan internetiriippuvuutta, joka vaikutti itsestänikin mielenkiintoiselta ja perustellulta, koska pelaamisen lisäksi internetissä voi tehdä hyvin paljon muutakin, ja internetiriippuvuus koskee laajempaa joukkoa kuin pelkkä peliriippuvuus.

Kun opinnäytetyöprosessi alkoi syksyllä 2012, ajatuksissani oli tehdä toiminnallinen opinnäytetyö. Koska teorialähdeaineistossa nousivat vahvasti esille lisääntyneen viihdemedian käyttämisen vaikutukset nuorten terveyteen erityisesti liikunnan ja unen vähenemisen kannalta, päätin ottaa opinnäytetyössäni käsitte-

lyyn myös liikunnan ja unen merkityksen nuorten hyvinvoinnissa. Toimeksiantajaksi opinnäytetyölleni sain ensimmäisen koulun, josta toimeksiantoa pyysin.

Tapasimme pian terveydenhoitajan ja koulun rehtorin kanssa. Keskustelussa kävi ilmi suuri huoli lisääntyneestä internetin käytöstä, ja sen aiheuttamista lieveilmiöistä, kuten yöunien ja liikunnan laiminlyömisestä. Koulu toivoi, että opinnäytetyö kohdistuisi seitsemäsluokkalaisiin, jotta koulu ehtisi työskennellä oppilaiden kanssa mahdollisimman kauan. Terveydenhoitaja ja rehtori katsoivat myös, että seitsemäsluokkalaiset olisivat paras kohderyhmä, koska heidän kokemuksensa mukaan seitsemäsluokkalaisten internetin käyttö ei ole vielä niin runsasta kuin ylempiluokkalaisten, ja käyttöön olisi helpompi puuttua jo ennen mahdollisten ongelmien syntyä. Alkuperäinen suunnitelma oli, että alkukyselyllä kartoitetaan yksi luokka, jonka oppilaiden vastaukset nostavat suurimman huolen, ja heille pidetään aiheesta terveystiedon tunti.

Teoriarunko oli valmis tammikuun aikana. Tuolloin sain koululta myös kyselyn vastaukset. Tutkimussuunnitelman hyväksymisvaiheessa ymmärsin kokoamani materiaalin laajuuden. Opinnäytetyöni ohjaajien ja toimeksiantajan kanssa tulimme siihen tulokseen, että teen opinnäytetyöstäni tutkimuksellisen ja toiminnallisen terveydenedistämisen osuus toteutetaan terveydenhoitajaopintojeni yhteydessä, jotta työmäärä ei tule liian suureksi yksin tehtävään opinnäytetyöhön. Toimeksiantosopimusta ei katsottu tarpeelliseksi päivittää, koska alkupe-
räisessä sopimuksesta on maininta koulun käyttöoikeudesta tutkimustuloksiin.

Opinnäytetyön prosessin etenemistä on hankaloittanut se, että aihe on minulle tärkeä. Koska toimeksiantaja on antanut minulle melko ”vapaat kädet” toteutusta koskien, on ollut vaikeaa rajata aihealueet opinnäytetyön laajuuteen sopivaksi, etenkin kun teen opinnäytetyön yksin. Koska koko ajan olen pienryhmäohjauksissa saanut tutustua muiden tekemiin töihin, tulee omaa työtä vertailtua muiden töihin. Aiheen rajaaminen kahdestaan opinnäytetyötä tekevien töitä suppeammaksi ei tuntunut mielekkäältä, koska omasta työstä on tullut ikään kuin oma lapsi, jonka haluaa pärjäävän hyvin muiden joukossa. Prosessin loppuvaiheessa tuntui, että olisi ollut helpompi tehdä opinnäytetyö valmiista aiheesta, joka ei olisi ollut niin henkilökohtainen. Jos aihe ei olisi ollut itselle niin tärkeä, olisi

opinnäytetyöhön pystynyt ehkä suhtautumaan objektiivisemmin, jolloin esimerkiksi aihealueen rajaaminen olisi ollut helpompaa.

Itse kirjoitustyö on ollut helpoin osa opinnäytetyön tekemisestä. Luopumisen tuskan ja rajaamisen hankaluuden lisäksi haastavaa on ollut myös tutkimuksellisen opinnäytteen toteuttaminen. Koska en ollut alun perin suunnitellut tutkimuksellista työtä tekeväni, en ollut perehtynyt aiheeseen kovin perusteellisesti. Aineiston analyysia aloittaessa havaitsin, että taitoni ovat kovin rajalliset, ja koin parhaaksi käydä kevään aikana Excelin tehokäytön kurssin. Kurssin ansiosta sain muokattua kyselyn vastaukset esitettävään muotoon ja vinkkejä analyysiin, vaikka kurssi ei varsinainen tilastollisen analyysin kurssi ollutkaan. Rajaamistyötä jouduin tekemään myös aineiston analysoinnin vaiheessa. Lopulta tulin siihen tulokseen, että tähän opinnäytteeseen on riittävää tehdä ristiintaulukoinnit internetin käytön ja nukkumisen sekä liikunnan harrastuneisuuden välillä, koska alkuperäinen idea oli selvittää vaikuttaako internet nuorten liikkumiseen ja nukkumiseen. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa toimi koko prosessin ajan moitteettomasti.

9.4 Hyödynnettävyys ja jatkotutkimusmahdollisuudet

Koulu ja kouluterveydenhuolto voi käyttää kyselytutkimuksen tuloksia omiin tarpeisiinsa. Kouluterveydenhuolto voi käyttää kyselyä jatkossa oppilaiden internetin käytön, nukkumisen ja liikunnan harrastamisen selvittämisen apuvälineenä (liite 6). Kysely on muokattu kouluterveydenhoitajan käyttöön sopivaksi.

Jatkotutkimusaiheita löytyy esimerkiksi terveysohjauksen osalta: liikunnan ja unen merkityksen ohjaaminen sekä hallintakeinojen opettaminen liiallisen internetin käytön suhteen. Olisi mielenkiintoista selvittää myös, kuinka hyvin nuoret ja heidän vanhempansa ovat selvillä esimerkiksi pelien ja elokuvien ikärajasuosituksista ja ymmärtävätkö he, minkälaisia vaikutuksia nuorten hyvinvoinnille voi tulla ikäryhmältä kiellettyjen materiaalien käyttämisestä. Olisi mielenkiintoista myös nähdä, millaisia tutkimustulokset olisivat, jos oppilaat vastaisivat kyselyyn uudelleen yhdeksännellä luokalla.

Lähteet

- Björklund, K., Heiskanen, M. & Kokko, M. 2011. Opiskelija internetissä – Kuinka kala vedessä vai kiinni verkossa? Korkeakouluopiskelijoiden rahapelaaminen ja internetin käyttö. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus & Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Broussard, J., Ehrmann, D., Van Cauter, E., Tasali, E. & Brady, D. 2012. Impaired Insulin Signaling in Human Adipocytes After Experimental Sleep Reduction. *Annals of Internal Medicine* 157, 549 - 557.
- Cacciatore, R. 2009. Kapina kirja. Aggressiokasvattajan käsikirja – koululaisesta aikuiseksi. Helsinki: Väestöliitto.
- Fissoun, V., Floros, G., Geroukalis, G., Ioannidi, N., Farkonas, N., Sergeantani, E., Angelopoulos, N. & Siomos, K. 2012. Internet addiction in the island of Hippocrates: the associations between internet abuse and adolescent off-line behaviours. *Child and Adolescent Mental Health* 17 (1), 37 - 44.
- Hagenauer, M. H., Perryman, J. I., Lee, T. M. & Carskadon M.A. 2009. Adolescent Changes in the Homeostatic and Circadian Regulation of Sleep. *Dev Neurosci* 31, 276 - 284.
- Heikkilä, T. 2005. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kankkunen, P. & Julkunen-Vehviläinen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOY Pro oy.
- Koski-Jännes, A. 2006. Viettelyksiä ja yleisiä uskomuksia – addiktiot kasvuympäristön riskitekijöinä. Teoksessa Järventie, I., Lähde, M. & Paavonen, J. (toim.) Lapsuus ja kasvu ympäristöt – tutkimuksen kuvia. Tampereen yliopisto: Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos, 260 - 276.
- Käypä hoito -suositus. 2010. Liikunta. Suomalaisen lääkäriseura Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/hoi/hoi50075.pdf>. 29.10.2012.
- Lam, L., Peng, Z.-W., Mai, J.-C. & Jing, J. 2009. Factors associated with internet addiction among adolescents. *CyberPsychology & Behavior* 12(5), 551 - 555.
- Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijatyöryhmä. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus koulu-ikäisille 7 - 18-vuotiaille. Helsinki: Opetusministeriö ja Nuori Suomi ry.
- Lin, C.-H., Lin S.-L. & Wu, C.-P. The Effects of Parental Monitoring and Leisure Boredom on Adolescents' Internet addiction. *Adolescent* 44 (176), 993 - 1004.
- Moore, M., Slane, J., Mindell, J. A., Burt, S. A. & Klump, K. L. 2010. Genetic and environmental influences on sleep problems: a study of pre-adolescent and adolescent twins. *Child: care, health and development* 37 (5), 638 - 641.
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp ky.

- Nummenmaa, T., Konttinen, R., Kuusinen, J. & Leskinen, E. 1997. Tutkimusaineiston analyysi. Helsinki: WSOY.
- Numminen, P. 2000. Millainen merkitys liikunnalla on varhaislapsuudessa? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, 49 - 53.
- Nurmiranta, H., Leppämäki, P., & Horppu, S. 2009. Kehityopsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki: Kirjapaja.
- Ojanen, M. 2001. Liikunta hyvän elämän tukena. Teoksessa Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura, 99 - 128.
- Orzech, K. M. 2010. Adolescent Sleep: Patterns, Perceptions and Coping Behaviors. Arizonan yliopisto. Väitöskirja.
- Paavonen, J. 2006. Lasten univajeen merkitysten jäljiltä – uni epidemiologisen tutkimuksen haasteena? Teoksessa Järventie, I., Lähde, M. & Paavonen, J. (toim.) Lapsuus ja kasvu ympäristöt – tutkimuksen kuvia. Tampereen yliopisto : Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos, 123 - 138.
- Roberts, C., Tynjälä, J. & Komkov, A. 2004. Physical activity. Teoksessa Currie, C., Roberts, C. & Morgan, A. (toim.) Young people's health in context. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. WHO: Health Policy for Children and Adolescents 4. Denmark: World Health Organization, 90 - 97.
- Saarenpää-Heikkilä, O. 2007. Miksi lapseni ei nuku? Unihäiriöt ja unenpuute vauvasta murkuun. Helsinki & Jyväskylä: Minerva.
- Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Chydenius-instituutin tutkimuksia 1/2006. Kokkola: Jyväskylän yliopisto.
- Sinkkonen, J. 2010. Nuoruusikä. Helsinki: WSOY.
- Song, I., Larose, R., Eastin, M. & Lin, C. 2004. Internet gratifications and internet addiction: on the uses and abuses of new media. CyberPsychology & Behavior 7(4), 384 - 394.
- Sosiaali- ja terveysministeriö & Nuori Suomi ry. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE3739.pdf&title=Varhaiskasvatuksen_liikunnan_suositukseset_fi.pdf. 29.10.2012.
- Syvöja, H. J., Kantomaa, M. T., Ahonen, T., Hakonen, H., Kankaanpää, A. & Tammelin, T. H. 2013. Physical Activity, Sedentary Behaviour and Academic Performance in Finnish Children. Medicine & Science in Sports and Exercise. The Official Journal of the American College of Sports and Medicine 45 (6), 1 - 25.
- Telama, R. 2000. Kuinka liikunta ja urheilu tukevat kasvua ja sosiaalista kehittymistä kouluikässä? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, 55 - 79.
- Tilastokeskus 2007. Suomalainen lapsi 2007. Helsinki: Tilastokeskus.

- Tilastokeskus 2011a. Tietokoneen käytön useus vapaa-aikana 1999 ja 2009, miehet ja naiset yhteensä. Liitetaulukko 21. http://www.stat.fi/til/akay/2009/03/akay_2009_03_2011-05-17_tau_021_fi.html. 14.5.2013.
- Tilastokeskus. 2011b. Ajankäyttötutkimus [verkkajulkaisu]. ISSN=1799-5639. Helsinki: Tilastokeskus. <http://www.stat.fi/til/akay/2009/02/index.html>. 14.5.2013.
- Tosun, L. P. & Lajunen, T. 2009. Why do young adults develop a passion for internet activities? The associations among personality, revealing “true self” on the internet, and passion for the internet. *Cyberpsychology and behavior* 12 (4), 401 - 406.
- UKK-instituutti. 2012. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset. 29.10.2012.
- Vuolle, P. 2000. Liikunnan merkitys rakentuu elämänkaarella. Teoksessa Miettinen, M. (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, 23 - 46.
- Vuori, I. & Miettinen, M. 2000. Kuinka tärkeitä liikunta on terveydelle ja toimintakyvylle? Teoksessa Miettinen, M. (toim.) *Haasteena huomisen hyvinvointi – miten liikunta lisää mahdollisuuksia? Liikunnan yhteiskunnallinen perustelu II: tutkimuskatsaus*. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, 91 - 121.

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Joensuun kaupunki, [] yläkoulu
Toimeksiantajan edustaja:	[], rehtori
Osoite:	[] JOENSUU
Puhelinnumero:	[]
Sähköposti:	[]

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	[] Hanna Mäkijärvi
Puhelinnumero:	[]
Sähköposti:	hanna.makijarvi@edu.pkamk.fi

Toimeksiantajan sitoumukset
Toimeksiantaja ei vastaa opinnäytetyöstä aiheutuvista kustannuksista. Toimeksiantaja sitoutuu järjestämään tilan pidettävälle terveystiedon tunnille sekä materiaalit tunnilla tehtäviä ryhmitöitä varten.
Koululla on oikeus käyttää oppitunnilla käytettävää power point- materiaalia koulun ja kouluterveydenhuollon tarpeisiin. Koululla on oikeus käyttää alkukyselyssä saatuja tilastoja koulun ja kouluterveydenhuollon tarpeisiin. Sähköisessä muodossa oleva opinnäytetyö työ on tulostettavissa Theseus- verkkokirjastosta.

Opiskelijan sitoumukset
Opinnäytetyö valmistuu kesällä 2013. Tekijänoikeudet opinnäytetyön ja power point- materiaalin osalta säilyvät opinnäytetyön tekijällä.

Opinnäytetyön ohjaus PKAMK:ssa	
Ohjaaja(t):	Tarja Ruokonen ja Merja Nuutinen

Opinnäytetyön julkisuus
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.

Allekirjoitukset	
Päiväys	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys
15.1.2013	HANNA MÄKIJÄRVI
Päiväys	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys
15.1.2013	[]

Kysely 7.-luokkalaisille**KYSELY INTERNETIN KÄYTÖSTÄ, NUKKUMISESTA JA LIIKUNNASTA**

Hei, olen terveydenhoitajaopiskelija Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyöni yläkouluikäisen internetin käytöstä, liikunnasta ja unentarpeesta. Olen kiinnostunut tietämään kuinka Sinä nuket, harrastat liikuntaa tai käytät internetiä! Vastaukset käsitellään opinnäytetyössäni nimettöminä.

Vastaa rengastamalla sinulle sopivin vastausvaihtoehto tai kirjoita vastauksesi sille varattuun tilaan.

1. Sukupuolesi?

- a. tyttö
- b. poika

2. Kuinka usein käytät internetiä?

- a. päivittäin
- b. 2-3 kertaa viikossa
- c. 4-6 kertaa viikossa
- d. kerran viikossa
- e. harvemmin tai en koskaan



3. Mikäli käytät internetiä, kuinka paljon vuorokaudessa käytät aikaasi internetissä?

- a. alle puoli tuntia
- b. puolesta tunnista yhteen tuntiin
- c. 1-2 tuntia
- d. 3-4 tuntia
- e. enemmän kuin neljä tuntia

4. Mihin käytät internetiä? Voit rengastaa useamman vaihtoehdon.

- a. Facebookin selailuun
- b. surffailuun
- c. tiedon hakuun esimerkiksi koulutehtäviä varten
- d. sähköpostiin, meseen tai muuhun yhteyden pitoon
- e. pelaamiseen
- f. johonkin muuhun, mihin_____

5. Jos käytät internetiä koulupäivän aikana johonkin muuhun kuin koulutehtävien tekemiseen, mihin käytät sitä?_____

6. Käytätkö internetissä ikäisiltäsi kiellettyjä materiaaleja (esimerkiksi pelejä tai elokuvia)? Voit rengastaa useamman vaihtoehdon.

- a. En käytä
- b. Kyllä käytän alle 16-vuotiailta kiellettyjä materiaaleja
- c. Kyllä käytän alle 18-vuotiailta kiellettyjä materiaaleja

KÄÄNNÄ

Kysely 7.-luokkalaisille

7. Kuinka monta tuntia nuket yössä keskimäärin?

- a. alle 5 tuntia
- b. 5-6 tuntia
- c. 7-8 tuntia
- d. enemmän kuin 8 tuntia

8. Millaiset tekijät saattavat lyhentää yöuntasi?

- a. stressi
- b. koulutehtävät
- c. tietokoneella pelaaminen/internetin käyttö
- d. kirjojen lukeminen
- e. muu, mikä? _____

9. Ovatko yöunesi omasta mielestäsi riittävät?

- a. kyllä
- b. ei



10. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa, joka saa sinut hengästymään (esimerkiksi reipasta kävelyä)?

- a. en kertaakaan
- b. 1-3 kertaa
- c. 4-6 kertaa
- d. joka päivä

10. Monta kertaa viikossa harrastat liikunta, joka kuormittaa lihaksiasi (esimerkiksi käyt kuntosalilla, harrastat tanssia tai pallopelejä)?

- a. en kertaakaan
- b. 1-2 kertaa
- c. 3 kertaa tai enemmän



KIITOS VASTAUKSISTA!

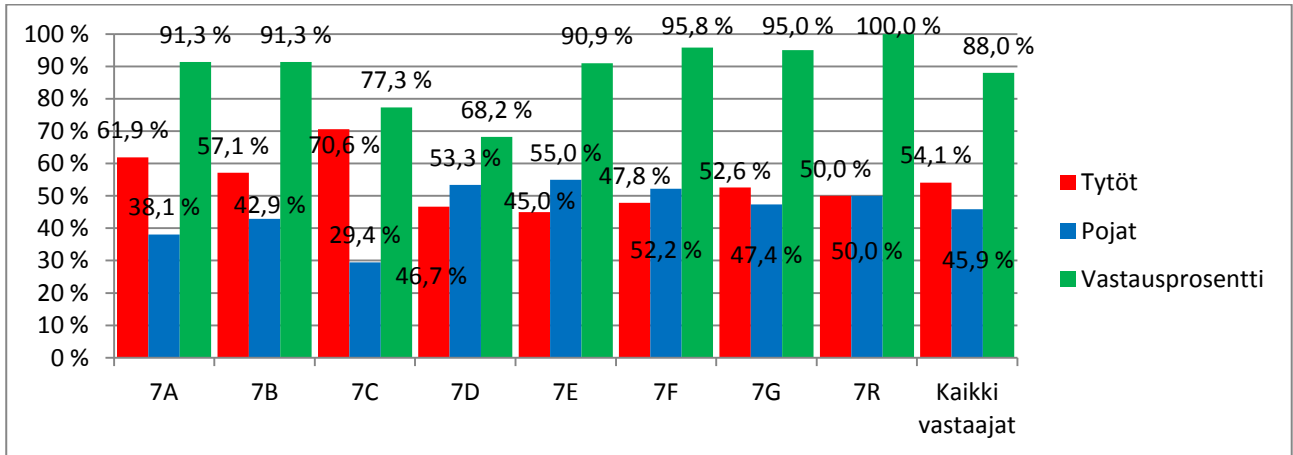
t. *Hanna Mäkijärvi*

terveydenhoitajaopiskelija, Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu

hanna.makijarvi@edu.pkamk.fi

(Kuvat: Annukka Mäkijärvi)

Sukupuolijakauma ja vastausprosentti luokittain



Kuvio 1. Vastaajien sukupuolijakauma ja vastausprosentti luokittain. (seitsemännen luokan oppilaita yhteensä 166, heistä kyselyyn vastasi 146 oppilasta.)

Taulukko yöunia lyhentävistä tekijöistä

Taulukko 1. Yöunien pituteen negatiivisesti vaikuttavat tekijät.

	Tytöt (n=79)	Pojat (n=67)	Tytöt ja pojat yhteensä (n=146)
Stressi	46,8 %	31,3 %	39,7 %
Koulutehtävät	45,6 %	22,4 %	34,9 %
Tietokone	26,6 %	32,8 %	29,5 %
Kirjojen lukeminen	20,3 %	6,0 %	13,7 %
Sairastaminen	3,8 %	0,0 %	2,1 %
Elokuvien katselu	1,3 %	3,0 %	2,1 %
En vain saa unta	3,8 %	0,0 %	2,1 %
Koulu	1,3 %	1,5 %	1,4 %
Asioiden ajattelevinen	2,5 %	0,0 %	1,4 %
TV	0,0 %	3,0 %	1,4 %
Kavereiden kanssa oleminen	2,5 %	0,0 %	1,4 %
Liian valoisaa	1,3 %	1,5 %	1,4 %
Epäsopiva sisälämpötila	1,3 %	0,0 %	0,7 %
Masturbointi	0,0 %	1,5 %	0,7 %
Tekstiviestittely	0,0 %	1,5 %	0,7 %
Levottomuus	1,3 %	0,0 %	0,7 %
Kännykällä pelaaminen	1,3 %	0,0 %	0,7 %
Pelot	1,3 %	0,0 %	0,7 %
Ei väsyttä	1,3 %	0,0 %	0,7 %
Naiset	0,0 %	1,5 %	0,7 %
Liian kova melu	1,3 %	0,0 %	0,7 %
Energiajuoma	0,0 %	1,5 %	0,7 %
Koulukokeet	1,3 %	0,0 %	0,7 %
Musiikin kuuntelu	1,3 %	0,0 %	0,7 %
Puhelin	1,3 %	0,0 %	0,7 %

JOENSUUN KAUPUNKI

Yksihenkilöisen viranomaisen päätöspöytäkirja

21.1.2013 § 1

[]
Rehtori

Dno KOULPK: 195 /2013

Hakija/asianosainen	Hanna Mäkijärvi Petäikkölänkatu 25 C 22 80230 Joensuu
Asia ja sen selvitys	Tutkimuslupapäätös
Päätös	Myönnetään lupa kyselyyn [] koulun seitsemäluokkalaisten internetinkäytöstä, nukkumisesta ja liikunnasta. Kysely toteutetaan joulutammikuussa 2012-13.
Päätöksen perustelut	Tutkimus, siihen liittyvä tutkijan työskentely koulussa sekä koulun käyttöön tuleva oppimateriaali tukevat operussuunnitelman mukaista opetusta sekä koulun toiminnan kehittämistä.
Toimivallan perusteet	Joensuun kaupungin varhaiskasvatus- ja koulutustoimen johtosäntö 14§.
Nähtävänäpito	Päätös asetetaan yleisesti nähtäväksi [] koulun kansliassa 29.1.2013.
Allekirjoitus	Rehtori []
Tiedoksianto	Päätöksen olen tänään antanut tiedoksi hakijalle sekä varhaiskasvatus- ja koulutuslautakunnalle. <u>22/1</u> 2013 Koulusihteeri [] Lisätietoja päätöksestä puh. []

OIKAISUVAATIMUSOHJEET

Päätöksen tekijä	JOENSUUN KAUPUNGIN VARHAISKASVATUS- JA KOULUTUSTOIMI Rehtori						
Päätöspäivä ja §	21.1.2013 § 1						
Oikaisuvaatimusoikeus	Päätöksen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) sekä kunnan jäsen.						
Oikaisuvaatimusviranomainen	Joensuun kaupungin varhaiskasvatus- ja koulutuslautakunta Käyntiosoite: Torikatu 21 C, III kerros Postiosoite: Torikatu 21 C, 80100 JOENSUU Telefaksi: (013) 267 5320 Sähköposti: koulutuspalvelukeskus@jms.fi						
Oikaisuvaatimusaika ja sen alkaminen	Oikaisuvaatimus on tehtävä neljäentoista (14) päivän kuluessa päätöksen tiedoksisaannista. Oikaisuvaatimusaika lasketaan tiedoksisaantipäivästä ei oteta lukuun. Kunnan jäsenen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, kun pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtäväksi. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon, jollei muuta näytetä, seitsemän (7) päivän kuluessa siitä, kun päätöstä koskeva pöytäkirjanote on lähetetty hänelle kirjellä. Mikäli tiedoksianto on toimitettu saantitodistusta vastaan tai luovuttamalla asiakirjat asianosaiselle, asianosaisen katsotaan saaneen tiedon saantitodistuksen osoittamana aikana tai erilliseen tiedoksisaantitodistukseen merkittynä aikana.						
Pöytäkirjan nähtäväksi asettaminen	Pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtäväksi [] koulun kaudessa 29.1.2013						
Tiedoksianto asianosaiselle	<table border="1"> <tr> <td> Lähetetty tiedoksi kirjellä (kuntalaki 95 §) Asianosainen Annettu postin kuljetettavaksi, pvm / tiedoksiantaja 22.1.2013 S.P. - </td><td></td></tr> <tr> <td> Luovutettu asianosaiselle Pakka, pvm ja tiedoksiantajan allekirjoitus Asianosainen Vastaanottajan allekirjoitus Hanna Kallio </td><td></td></tr> <tr> <td colspan="2"> Mulla tavoin, miten </td></tr> </table>	Lähetetty tiedoksi kirjellä (kuntalaki 95 §) Asianosainen Annettu postin kuljetettavaksi, pvm / tiedoksiantaja 22.1.2013 S.P. -		Luovutettu asianosaiselle Pakka, pvm ja tiedoksiantajan allekirjoitus Asianosainen Vastaanottajan allekirjoitus Hanna Kallio		Mulla tavoin, miten	
Lähetetty tiedoksi kirjellä (kuntalaki 95 §) Asianosainen Annettu postin kuljetettavaksi, pvm / tiedoksiantaja 22.1.2013 S.P. -							
Luovutettu asianosaiselle Pakka, pvm ja tiedoksiantajan allekirjoitus Asianosainen Vastaanottajan allekirjoitus Hanna Kallio							
Mulla tavoin, miten							
Oikaisuvaatimuksen sisältö	<p>Oikaisuvaatimuksessa, joka on osoitettava Joensuun kaupungin koulutuslautakunnalle, on ilmoitettava</p> <ul style="list-style-type: none"> - oikaisuvaatimuksen tekijän nimi ja kotikunta - postiosoite ja puhelinnumero, joihin asia koskevat ilmoitukset oikaisuvaatimuksen tekijälle voidaan toimittaa - päätös, johon haetaan oikaisua - mitkä kohdat päätökseen haetaan oikaisua ja mitä muutoksia siihen vaaditaan tehtäväksi - perusteet, joilla oikaisua vaaditaan <p>Oikaisuvaatimuskielelmä on oikaisuvaatimuksen tekijän, hänen laillisen edustajansa tai asiamiehensä allekirjoitettava. Jos oikaisuvaatimuksen tekijän puolelta käyttää hänen laillinen edustajansa tai asiamiehensä tai jos oikaisuvaatimuskielämän laatijana on muu henkilö, oikaisuvaatimuskielelmässä on ilmoitettava myös tämän nimi ja kotikunta.</p>						
Oikaisuvaatimuksen toimittaminen	Oikaisuvaatimus on toimitettava oikaisuvaatimusviranomaiselle ennen oikaisuvaatimussajan päättymistä. Jos oikaisuvaatimussajan viimeinen päivä on pyhäpäivä, itsenäisyyspäivä, vapunpäivä, joului- tai juhannusaatto tai arklauantai, saa oikaisuvaatimusasiakirjat toimittaa oikaisuvaatimusviranomaiselle ensimmäisenä sen jälkeen arkipäivänä. Omalla vastuulla oikaisuvaatimusasiakirjat voi lähettää postitse tai toimittaa lähtien välityksellä. Postin oikaisuvaatimusasiakirjat on jätettävä niin ajoissa, että ne ehtivät perille viimeistään oikaisuvaatimussajan viimeisenä päivänä ennen oikaisuvaatimusviranomaisen aukioloujan päättymistä. Oikaisuvaatimuksen voi lähettää omalla vastuullaan myös telefaksina tai sähköpostiviestinä. Tällöin oikaisuvaatimuksen on oltava perillä viimeistään oikaisuvaatimussajan viimeisenä päivänä ennen oikaisuvaatimusviranomaisen aukioloujan päättymistä. Jos oikaisuvaatimus on toimitettu telefaksina tai sähköpostilla, alkuperäinen oikaisuvaatimus on toimitettava viipymättä oikaisuvaatimusviranomaiselle.						

Koulun jatkokäyttöä varten muokattu kyselylomake**KYSELY INTERNETIN KÄYTÖSTÄ, NUKKUMISESTA JA LIIKUNNASTA**

Vastaa rengastamalla sinulle sopivin vastausvaihtoehto tai kirjoita vastauksesi sille varattuun tilaan.

1. Sukupuolesi?

- a. tyttö
- b. poika

2. Ikäsi? _____

3. Kuinka usein käytät internetiä?

- a. päivittäin
- b. 4-6 kertaa viikossa
- c. 2-3 kertaa viikossa
- d. kerran viikossa
- e. harvemmin tai en koskaan



4. Mikäli käytät internetiä, kuinka paljon vuorokaudessa käytät aikaasi internetissä?

- a. alle puoli tuntia
- b. puolesta tunnista yhteen tuntiin
- c. 1-2 tuntia
- d. 3-4 tuntia
- e. enemmän kuin neljä tuntia

5. Mihin käytät internetiä? Voit rengastaa useamman vaihtoehdon.

- a. Facebookin selailuun
- b. surffailuun
- c. tiedon hakuun esimerkiksi koulutehtäviä varten
- d. sähköpostiin, meseen tai muuhun yhteyden pitoon
- e. pelaamiseen
- f. johonkin muuhun, mihin _____

6. Jos käytät internetiä koulupäivän aikana johonkin muuhun kuin koulutehtävien tekemiseen, mihin käytät sitä? _____

7. Käytätkö internetissä ikäisiltäsi kiellettyjä materiaaleja (esimerkiksi pelejä tai elokuvia)? Voit rengastaa useamman vaihtoehdon.

- a. En käytä
- b. Kyllä käytän alle 16-vuotiailta kiellettyjä materiaaleja
- c. Kyllä käytän alle 18-vuotiailta kiellettyjä materiaaleja

KÄÄNNÄ

Koulun jatkokäyttöä varten muokattu kyselylomake

8. Kuinka monta tuntia nukut yössä keskimäärin?

- a. alle 5 tuntia
- b. 5-6 tuntia
- c. 7-8 tuntia
- d. enemmän kuin 8 tuntia

9. Millaiset tekijät saattavat lyhentää yöuntasi?

- a. stressi
- b. koulutehtävät
- c. tietokoneella pelaaminen/internetin käyttö
- d. kirjojen lukeminen
- e. muu, mikä? _____

10. Ovatko yöunesi omasta mielestäsi riittävät?

- a. kyllä
- b. ei



11. Kuinka monta kertaa viikossa harrastat liikuntaa, joka saa sinut hengästymään (esimerkiksi reipasta kävelyä)?

- a. en kertaakaan
- b. 1-3 kertaa
- c. 4-6 kertaa
- d. joka päivä

12. Monta kertaa viikossa harrastat liikunta, joka kuormittaa lihaksiasi (esimerkiksi käyt kuntosalilla, harrastat tanssia tai pallopelejä)?

- a. en kertaakaan
- b. 1-2 kertaa
- c. 3 kertaa tai enemmän



KIITOS VASTAUKSISTA!

(Kysymykset laatinut: Hanna Mäkijärvi 2012, Kuvat: Annukka Mäkijärvi 2012)